Y DINESYDD

Chwefror 2020 | Papur Pobl Caerdydd a'r Fro | Rhif 444 £1

Côr Ysgol y Wern

Côr Eglwys Dewi Sant

Dewi Rhisiart a'r Fari Lwyd

CADW'R HEN DRADDODIADAU'N FYW

Y Blygain, Calennig a'r Fari Lwyd t.3

Eisteddfod Caerdydd t. 14 a 15

Dawnswyr Caerdydd

Y DINESYDD

Golygyddion:
Eirian a Gwilym Dafydd

Golygydd Mawrth
Eiry Palfrey

Cyfraniadau erbyn 25 Chwefror i:
eirypalfrey@yahoo.co.uk
2 Tŷ Sain Baruc, Clôs Highfield,
Heol y Parc, Y Barri, CF62 6NU
07720 009902

Y Digwyddiadur:
Yr Athro E Wyn James
JamesEW@caerdydd.ac.uk
16 Kelston Road, Caerdydd, CF14 2AJ
029 20628754

Hysbysebion:
Iestyn Davies
iestynd@gmail.com
15 Birchfield Crescent, Parc Victoria,
Caerdydd, CF5 1AE
07876 068498

Tanysgrifiadau i:
Ceri Morgan
ceri33@btopenworld.com
24 Cwm Gwynlais, Tongwynlais,
Caerdydd, CF15 7HU
029 20813812 / 07774 816209

Prif Ddosbarthwr:
Arthur Evans
Yr Eglwys Newydd.
aloevans@icloud.com
029 20623628

www.dinesydd.cymru
Cyhoeddir gan Bwyllgor y Dinesydd.
Nodir hawl y golygyddion i gwtogi
ar erthyglau yn ôl y gofyn.

Argraffwyr:
Gwasg Morgannwg, Castell-nedd
Cysodydd: Dr Eirian Dafydd

Ariennir yn rhannol
gan
Lywodraeth Cymru

Y Cyfryngau Cymdeithasol
Twitter: @DinesyddCdydd
Facebook:
www.facebook.com/YDinesydd

Hybu Gwerthiant Y Dinesydd

Argreffir 750 copi o'r Dinesydd bob mis. Rhwng aelodau'r teuluoedd, a ffrindiau, diogel yw amcangyfrif bod dros 2,000 yn ei ddarllen.

Ond yn ôl y Cyfrifiad diwethaf, mae dros 36,000 o siaradwyr Cymraeg yng Nghaerdydd, heb sôn am y Fro! Tybed a oes modd darbwyllo rhai o'r rhain i danysgrifio (dim ond £10 y flwyddyn) i dderbyn y Dinesydd bob mis?

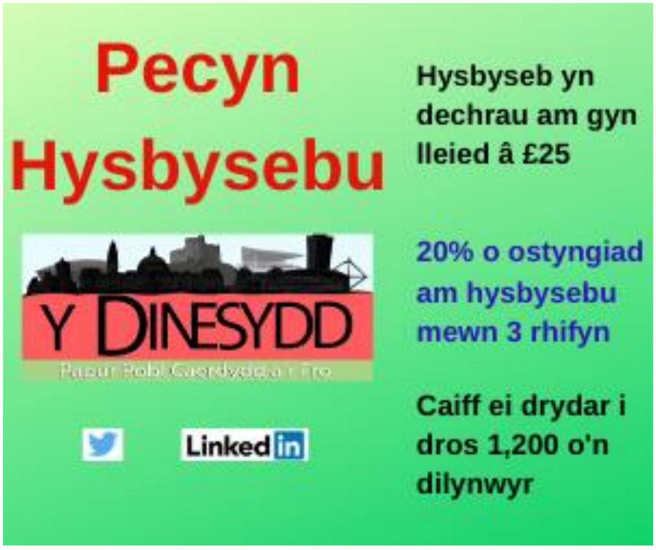
Gyda blwyddyn (ariannol) newydd yn dechrau ymhen deufis, tybed a oes gobaith i ni gynyddu'r niferoedd hyn?

Yn y rhifyn hwn fe welwch chi ffurflen danysgrifio newydd. Hyderwn y byddwch chi, y ffyddloniaid, yn parhau i danysgrifio – ond beth am ddefnyddio'r ffurflen hon (neu gopi) i geisio ennill un neu ddau o'ch ffrindiau neu gymdogion i wneud hefyd? Meddyliwch beth allai'r canlyniad fod!!

Diolch am eich cefnogaeth,

Bryan James
(Cadeirydd y Pwyllgor)

PWYSIG:
Codwyd pris Y Dinesydd i £1 yn Ebrill 2014, rhifyn 386. Mae'n debyg bod nifer ohonoch sydd ag archebion banc o hyd yn talu £8 yn flynyddol. Os ydych yn un o'r rhain, a fyddech garediced â chysylltu gyda'ch banc i newid y taliad blynyddol i £10. Diolch yn fawr.



Siopau sy'n gwerthu'r Dinesydd

CABAN, Pontcanna
CANT A MIL VINTAGE, 100 Whitchurch Rd.
CHAPTER, Treganna
DERI STORES, Rhiwbeina
DINAS COMPUTERS, Heol y Crwys
GRIFFIN BOOKS, Penarth
NISA, Heol Caerdydd, Dinas Powys
PAPERWEIGHT, 22 Wellfield Road
SIOP BODLON, Yr Hen Lyfrgell, Yr Ais
SIOP Y FELIN, Yr Eglwys Newydd
VICTORIA FEARN GALLERY, Rhiwbeina

YR HEN DRADDODIADAU'N DAL YN FYW

Dawnswyr Twrch Trwyth a'r Fari Lwyd

Cafwyd noson dathlu'r Fari Lwyd ar nos Wener, 10 Ionawr gyda Dawnswyr Twrch Trwyth. Dechreuodd y daith yn y Pontcanna Inn (yr hen Cayo Arms) ar Heol y Gadeirlan ac yna aethpwyd i'r Beverley a'r Halfway lle cafwyd croeso gwresog. Daeth uchafbwynt y dathlu yng nglwb Columba ar Heol Llandaf lle bu canu cymdeithasol i gyfeiliant grŵp gwerin Dawnswyr Twrch Trwyth. Casglwyd arian at elusen CLIC Sargent – plant â chanser.

Canu Calennig yn Rhiwbeina

Unwaith eto eleni daeth criw bach o blant Rhiwbeina at ei gilydd ar fore Calan i ganu calennig o gwmpas y pentref. Dyma'r bedwaredd flwyddyn yn olynnol i rai o'r criw alw ar aelwydydd yn y rhan hon o ogledd Caerdydd i ddymuno 'Blwyddyn Newydd Dda!'

Yn ddi-eithriad, cafwyd croeso cynnes iawn wrth ymweld â deugain a mwy o dai, er bod canu'r criw wedi tynnu ambell un o'i wely ar ôl noson hwyr yn dathlu'r flwyddyn newydd! Er hynny, mae'n wir dweud bod yna gryn edrych ymlaen at eu hymweliad bob blwyddyn, gyda llawer, erbyn hyn, yn holi o flaenllaw a fydd y plant yn galw, ac eraill, hyd yn oed, yn gwneud cais iddyn nhw alw drwy gyfrwng neges destun yn ystod y bore!

Yn ôl eu harfer, roedd y plant, sy'n ddisgyblion yn ysgolion y Wern a Glantaf, yn casglu at achos da.Yn y gorffennol, maent wedi codi arian i gefnogi ffoaduriaid ac elusen Tŷ Hafan. Eleni, fel llynedd, elusen Llamau, ddewisodd y plant. O ganlyniad i'w canu a haelioni pobl Rhiwbeina llwyddodd y criw i gasglu £250 tuag at yr elusen sy'n rhoi cefnogaeth i bobl ifanc sy'n ddigartref yng Nghymru.

Hoffai'r plant sef, Awen, Carys, Deio, Mari, Megan a Sara ddiolch o galon i bawb am eu cyfraniadau ariannol hael ac am y siocledi a'r melysion a gawsant i'w cadw i fynd ar eu taith! Maent wrth eu bodd yn cynnal y traddodiad Calennig yn y rhan fach hon o Gymru ac yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddod i adnabod teuluoedd a thrigolion y pentref wrth eu cyfarch ar fore Calan! Byddant yn siwr o alw gyda nhw eto ar fore cyntaf 2021!

Y Blygain

Efallai bod y traddodiad gwreiddiol o gynnal y Blygain cyn toriad gwawr yn diflannu o'r tir, ond ffynnu'r mae'r oedfaon a gynhelir yn ddiweddarach yn y dydd. Eto eleni bu nifer o unigolion, grwpiau bach a chorau mwy yn cyfrannu at sawl Plygain trwy ganu rhai o'r hen garolau Cymraeg sy'n gyfoethog eu diwinyddiaeth. Cynhelir yr oedfaon hyd heddiw yng ngolau cannwyll, sef yr unig ffordd a oedd gan ein cyndeidiau o oleuo'r eglwysi.

Ashok Ahir yn cyfarch Y Fari Lwyd

Canu Calennig yn Rhiwbeina

Plygain Minny St yn Sain Ffagan

Plygain Gwaelod-y-garth

Titws Taf

Yn Nhachwedd 2018, wedi'u hysbrydoli wrth wylio ymgyrch ragbrofol tîm pêl-droed merched Cymru ar y teledu, daeth criw o ferched Caerdydd ynghyd i greu clwb newydd.

Erbyn heddiw, mae dros 30 o chwaraewyr Titws Taf Cymric yn cwrdd yn gyson i hyfforddi a chwarae yn y Gymraeg. Er bod y tîm yn gymysg o ran gallu yn y Gymraeg, mae ein hyfforddwr arbennig, G-Coach, yn sicrhau bod pob aelod yn deall.

Mae doniau'r tîm yn ymestyn tu hwnt i'r cae hefyd – dyluniwyd logo'r clwb gan aelodau'r tîm, Esyllt a Bethan. Gyda chefnogaeth hael gan ein noddwyr, Swyddle a Rebecca PT, daeth ein crysau trawiadol i fodolaeth. Erbyn heddiw, rydym hefyd yn aelod o deulu Cymric.

Mae cymuned bêl-droed menywod Caerdydd wedi ein croesawu â breichiau agored ac rydym wrth ein bodd yn chwarae yn eu herbyn. Hyd yn hyn, dydyn ni heb golli'r un o'n gemau!

Mae'r tîm yn unedig yn ein hethos, "pŵer i bob menyw", gan groesawu pob menyw o bob oedran a gallu i ymuno â ni. Rydym ni oll hefyd yn teimlo'r cyfrifoldeb i hybu'r iaith Gymraeg fel iaith fyw.

Yn ddiweddar, buom yn cynnal gwers Gymraeg i dîm pêl-droed merched Cymru. Yn yr un modd ac y cawsom ni ein hysbrydoli wrth eu gwylio nhw yn chwarae pêl-droed, ein gobaith oedd eu hysbrydoli hwythau i ddefnyddio'r iaith.

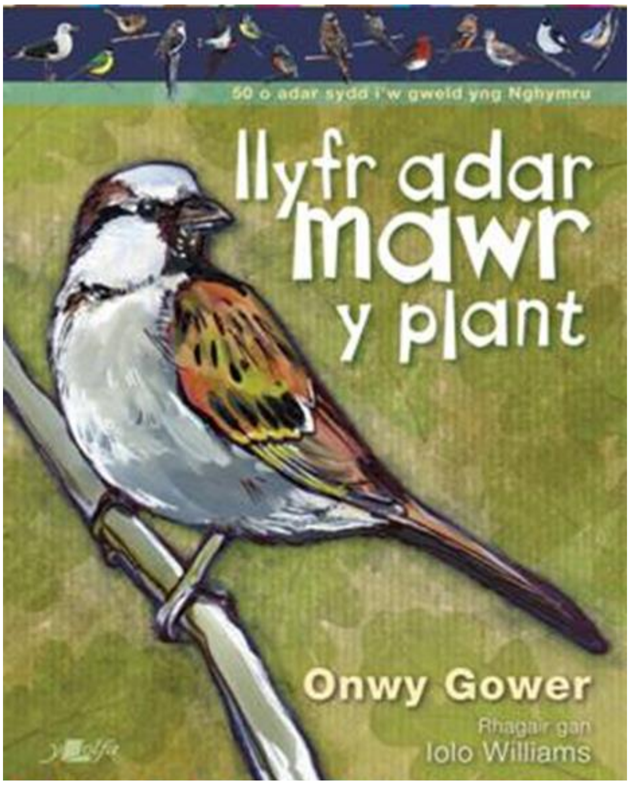
Mae'r Titws yn ymarfer rhwng 8 a 9 bob nos Fercher yn Gôl Lecwydd. Mae croeso cynnes i bob menyw sydd am wella'u ffitrwydd mewn cwmni da!

LLYFR NEWYDD AM ADAR WEDI EI YSGRIFENNU GAN FERCH 10 OED

Ym mlwyddyn 6 Ysgol Treganna mae Onwy Gower yn ddisgybl, ond llynedd fe gyhoeddodd hi ei llyfr cyntaf – efallai'r person ifancaf erioed i ysgrifennu llyfr Cymraeg. Roedd Onwy yn gweld bwlch o ran llyfrau natur i blant, ac felly aeth ati i ysgrifennu llyfr ei hun sy'n cynnwys ffeithiau a darluniau o adar. Mae *Llyfr Adar Mawr y Plant* yn llyfr ffeithiol am 50 o adar sydd i'w gweld yng Nghymru gyda ffeithiau diddorol am bob un.

Meddai Onwy: "Roeddwn am ysgrifennu llyfr a fyddai'n apelio at blant, oherwydd dydy oedolion ddim yn deall yn hollol beth rydyn ni'n mwynhau darllen a pha ffeithiau rydyn ni am wybod!"

Mae pob aderyn gyda dwy dudalen o luniau, gan gynnwys ffotograffau a lluniau wedi eu comisiynu'n arbennig ar gyfer y gyfrol gan yr artist o Ogledd Cymru, Ffion Gwyn. Ceir hefyd ffeithiau megis maint, cynefin a bwyd yr adar, disgrifiad, mis-o-metr, Ffeithiau Ffab a geirfa. Bydd yn cynnwys pennill am bob aderyn, rhai wedi'u hysgrifennu gan Onwy a'i thad, Jon Gower, a rhai cerddi sy'n bodoli eisoes gan feirdd fel T. Llew Jones.



Mae *Llyfr Adar Mawr y Plant* gan Onwy Gower ar gael nawr (£7.99, Y Lolfa).

Cylch Cinio Cymraeg Caerdydd

Y mae Cylch Cinio Cymraeg Caerdydd wedi cyfarfod ddwywaith yn ystod Rhagfyr ac Ionawr yng nghartref newydd y Cylch, Gwesty'r New House, Y Ddraenen.

Ar nos Lun, 2 Rhagfyr, pleser oedd croesawu'r cyfansoddwr Geraint Lewis fel ein siaradwr gwadd. Rhannodd Geraint ei brofiad o addysg gerddorol yn Ysgol Rhydfelen a hen Goleg Cerdd a Drama Cymru yng Nghastell Caerdydd cyn mynd fel myfyriwr i astudio cerddoriaeth yng Ngholeg Sant Ioan, Caergrawnt yn y cyfnod pan oedd Dr George Guest yn gyfarwyddwr cerdd y coleg hwnnw. Roedd Dr Guest yn mynnu bod côr enwog y coleg yn canu cerddoriaeth Gymreig yn y Gymraeg, a chlywsom enghraifft o hyn, sef recordiad o'r côr yn canu *Suo Gân*. Soniodd Geraint hefyd am y fraint o weithio ym Mhrifysgol Bangor gyda'r Athro William Mathias, un o gyfansoddwyr enwocaf Cymru. Awgrymodd Geraint nad yw cerddoriaeth yn gwella o oes i oes, ond bod cyfansoddwyr ym mhob oes yn ymdrechu i ddarganfod y cywair sydd eisoes yn bodoli mewn natur. Ar y diwedd, clywsom ddarn o'i waith ef ei hun, sef trefniant o farddoniaeth Saunders Lewis.

Geraint Lewis a Thomas Watkin

Ar nos Lun, 6 Ionawr 2020, cawsom anerchiad hynod feistrolgar, gan Dr Grahame Davies, ar y berthynas rhwng y Cymry a'r Mwslemiaid. Cafodd Grahame ei fagu yn mhentref glofaol Coedpoeth, ger Wrecsam, ond bellach, mae'n byw yng Nghaerdydd, ac yn treulio tipyn o amser yn Llundain. Mae'n fardd, yn nofelydd, yn newyddiadurwr, yn olygydd ag yn feirniad llenyddol, yn y Gymraeg a'r Saesneg. Ysgrifennodd dros bymtheg o lyfrau ac fe enillodd nifer o wobrau, gan gynnwys Llyfr y Flwyddyn, *Cadwyn Rhyddid* yn 2002. Mae ganddo radd mewn Saesneg o Brifysgol Ruskin, Caergrawnt, a doethuriaeth o Brifysgol Caerdydd.

Yn ei gyflwyniad, soniodd Grahame Davies, sut y bu ymweliad â'r Synagog yng Nghyncoed, yng Nghaerdydd, yn agoriad llygad iddo, a sut yr arweiniodd hyn, at ei daith i Israel, gan ei ysbrydoli i

Grahame Davies, Sally Davies, Siân Dowling a Thomas Watkin.

ysgrifennu ei lyfr *The Dragon and the Crescent* - ymchwil sydd yn olrhain gwreiddiau'r cysylltiadau rhwng Cymru ag Islam, o'r Croesgadau yn y Canol Oesoedd, hyd at y presennol. Cawsom sylwadaeth hanesyddol, gynhwysfawr, ar natur y berthynas hon, wrth i Grahame wneud defnydd helaeth o lenyddiaeth a barddoniaeth Cymru. Dengys y mwyafrif o'r ysgrifau, ddiffyg cydymdeimlad ac agwedd sarhaus tuag at Islam, boed yn ymateb i frwydrau, neu i wrthdaro diwylliannol a chrefyddol.

Adlewyrchiad unochrog a geir yn ein llenyddiaeth, ond fe welwyd adfywiad a newid agwedd ar ôl yr Ail Ryfel Byd, a'r portreadu'n dod yn llai negyddol a rhagfarnllyd. Erbyn hyn, yn ôl Grahame Davies, mae'r Mwslemiaid, sydd nawr yn byw yma, yn dechrau cyfrannu at lenyddiaeth Cymru, ac efallai, meddai, y bydd llenyddiaeth gymharol ddiweddar, yn agor perthynas newydd, rhwng dau ddiwylliant hollol wahanol.

Diolchwyd yn gynnes iawn i Grahame, gan Alwyn Evans, am araith eithriadol, am ei ddawn i gyflwyno gymaint o wybodaeth mewn cyn lleied o amser ac am ei waith athrylithgar.

Alwyn Evans, Thomas Watkin a Sian Dowling

Cymdeithas Gymraeg Llanedern a Phentwyn

Erbyn hyn, mae'r Nadolig yn teimlo 'mhell, bell yn ôl. Er hynny, mae'n werth cofnodi'r noson garolau a phlygain hynod o lwyddiannus a gafwyd yn Neuadd Eglwys Gatholig Sant Philip Evans yn Llanedern, ychydig cyn yr Ŵyl.

Â'r Gymdeithas yn ei babandod o hyd, amhosibl yw rhagweld faint fydd yn mynychu ein cyfarfodydd. Ond cafodd y ffyddloniaid eu siomi ar yr ochr orau. Cyrhaeddodd criw parchus iawn i forio canu wedi'u hamgylchynu'n ddigon priodol â chyfraniadau

Nadoligaidd helaeth at Fanc Bwyd yr ardal. Roedd yn galonogol iawn i weld wynebau newydd yn ein mysg, gan gynnwys ymwelwraig o Guernsey!

Fel arfer, ymysg y cantorion, roedd nifer o ddysgwyr a rhai ohonynt heb lawer o ymwybyddiaeth o draddodiadau Cymreig y Nadolig. Mynegodd sawl un ei werthfawrogiad o'r cyfle i ddod i adnabod caneuon fel 'Ar gyfer Heddiw'r Bore' a, gan ragweld y Flwyddyn Newydd, 'Nos Galan'.

Hanfodol i lwyddiant y noson oedd cyfeiliant bywiog Rowenna Thomas ar yr allweddellau. Mae'r Gymdeithas yn ddyledus iddi am osod naws y sesiwn anffurfiol. Roeddem ni'n ddiolchgar hefyd i amryw aelodau o'r gynulleidfa a fu'n barod i gynnig sylwadau diddorol ar y carolau a thraddodiadau'r tymor.

Ar hyn o bryd, mae ein criw bach o gymdeithas arloesol yn cwrdd yn achlysurol am ein bod yn dibynnu ar gyfeillion sy'n gwirfoddoli i gynnig rhywbeth o ddiddordeb i'n dilynwyr. Felly, os oes darllenydd caredig ymysg darllenwyr *Y Dinesydd* yn fodlon dod atom i siarad, canu, dawnsio neu gyfrannu mewn unrhyw ffordd, byddem yn falch iawn i glywed gennych chi. Cysylltwch â Paul Morgan:
paulmorgan@ntlworld.com neu 07761-696286
Cynhelir ein cyfarfod nesaf ym mis Mawrth.

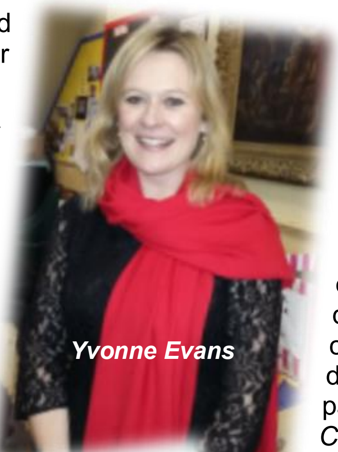
Paul Morgan (Cyd-drefnydd y Gymdeithas)

Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd

Bu'r aelodau'n mwynhau cyfarfodydd amrywiol a diddorol dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd.

Dathlwyd y Nadolig yng nghanol Rhagfyr gyda Gwasanaeth Carolau a the. Cyflwynwyd anerchiad pwrpasol gan y Parchedig Denzil John, Gweinidog y Tabernacl.

Yng nghyfarfod cyntaf y flwyddyn newydd 2020 gwahoddwyd Yvonne Evans, cyflwynydd ar raglenni *Prynhawn Da* a *Heno* a Merch y Tywydd i annerch yr Aelwyd ar y testun "Hwn a Hon". Cyfeiriodd at ei phlentyndod yng Ngheredigion a'i haddysg gynnar. Cyflwynodd y profiadau arbennig a gaiff wrth gyfweld gwahanol gymeriadau lliwgar, doniol a diddorol, *e.e.* Eurfron Griffiths, Ynyshir, Rhys Patchell, Polly Morgan, postfeistres Bwlchllan, Michael Sheen, y diweddar Ray Gravell a llawer eraill. Ymchwilia i hanes enwogion ac elfennau unigryw ardaloedd eang. Mae ei phersonoliaeth byrlymus wrth sôn am ei chyfraniadau cyfoethog gyda Tinopolis yn werth gwrando arnynt – prynhawn i'w gofio!



Yvonne Evans

Mair Treharne

Yn ail gyfarfod Ionawr y siaradwraig oedd Mair Treharne, merch alluog a aned yn Aberdâr, ac a raddiodd ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae'n byw bellach yng Nghaerdydd gyda'i phriod Alun a'u dwy ferch. Ei thestun oedd "Lesyns History, Lesyns Geography", yn sôn am ei swydd fel aelod o adran CBAC – Cydbwyllgor Addysg Cymru yn Rhodfa'r Gorllewin, Caerdydd. Disgrifodd ragoriaethau'r lleoliad yng nghanol golygfeydd hyfryd ardal Llandaf a Pharc Bute. Canolbwyntiodd ar ei rôl fel golygydd ar wahanol brosiectau i baratoi deunydd Cymraeg i ysgol a choleg. Pwysleisiai ar gywirdeb ac ystyr y deunydd ac i edrych ar y gwaith o safbwynt y disgybl cyn trosglwyddo'r gwaith at y cysodydd a'r cyhoeddwr. Braint oedd deall iddi fod yn rhan allweddol o waith paratoi *Atlas y Byd*, a hefyd *Geiriadur Cymraeg Gomer* yng nghwmni'r awduron Geraint a Nudd Lewis. Edmygir Mair am ei harbenigedd a'i gallu anhygoel, a maint y gwaith a gyflawna wrth baratoi llyfrau Cymraeg a ddaw i olau dydd ar silffoedd mewn ysgol, coleg ac ati.

Siw Huws, yr actores fydd y gwestai ar ddydd Mercher, 5 Chwefror.

Taenwyd tristwch ar yr Aelwyd o golli tri aelod gweithgar, sef Mai Davies, Nansi Jones a Jeff James yn ddiweddar. Cydymdeimlir â'r teuluoedd a diolch am eu cyfraniad.

Menna Brown

Merched y Wawr Caerdydd

Fis Rhagfyr cawsom gyfle i ymlacio trwy greu gosodiadau blodau Nadoligaidd dan arweiniad hwyliog Ruth Davies. Nid person creadigol a medrus yn unig mo Ruth ond hefyd athrawes werth chweil.

Ruth Davies

Wrth greu gosodiadau hardd cawsom hefyd gefndir gwahanol blanhigion a'u cyswllt efo'r Nadolig cyn iddi wedyn ein rhoi ni i gyd ar waith! Roedd yr ystafell yn fwrlwm wrth i bawb fynd ati i greu eu gosodiadau eu hunain gan geisio efelychu gwaith Ruth. Pawb wedi creu campwaith a mynd â nhw adre'n llawn balchder!!

Ynghanol y miri o geisio llunio ein gosodiadau bach cawsom fwynhau cymdeithasu dros baned a mins peis a hefyd gwneud tipyn o siopa Nadolig yn stondin Cant a Mil. Dyma siop gymunedol groesawus sydd yn gwneud cyfraniad enfawr i hyrwyddo'r Gymraeg yn nwyrain y ddinas.

Nia Ceidiog

Pa ffordd well i'n sbarduno ar gychwyn blwyddyn newydd llawn addewidion am newid na noson wych yng nghwmni'r ysbrydoledig Nia Ceidiog! Sgwrsiodd yn ddifyr a diffuant am gyfleoedd a heriau gan bwysleisio pwysigrwydd peidio aros yn ein hunfan. Clywsom fel mae yoga wedi bod yn gyfrwng iddi drawsnewid ei bywyd yn gorff a meddwl. A chawsom ninnau gyfle i fyfyrio a bod yn feddylgar – rhyw fymryn o yoga yn y gadair! Ymdawelodd pawb. Aethom adref wedi ymlacio gan dyngu i ymestyn ein hunain bob dydd! Amser a ddengys!

Merched y Wawr Bro Radur

Dathlodd ein cangen ni y Nadolig eleni yng nghwmni Luned Davies Scott, llywydd Rhanbarth y De-Ddwyrain. 'Sbeisys ac Arogleuon Nadoligaidd' oedd ei thestun. Cawsom hanes difyr am werth sbeisys mewn cyfnod cynnar pan oedd yna fasnachu o wledydd pell. Fe'n holwyd ynglŷn â pha wledydd oedd yn cynhyrchu ac yn cael eu cysylltu â sbeis megis paprica, saffrwm, tyrmerig, fanila, sinamon ac yn y blaen. Dangosodd Luned i ni sut i ddefnyddio amrywiaeth o sbeisys mewn nifer o seigiau melys a sawrus. Yn eu plith roedd bisgedi grawn pupur pinc, iogwrt saffrwm, falafels, picl cymysg llugaeron, rholiau

Luned Davies Scott

selsig llysieuol a pharseli corgimwch. Fe baratowyd sbeis cymysg cartref i ni gael gweld pa gynhwysion i'w cynnwys a hefyd *dukkha* sydd yn ffasiynol 'nawr gyda nifer o gogyddion. Difyr iawn oedd cael gwybod sut i wneud *meringues aquafaba* drwy ddefnyddio sudd gwygbys tun *(chickpeas)* yn hytrach na gwynnwy. Noson i'n hysbrydoli i roi cynnig ar rai o'r ryseitiau. Cawsom deisennau briwdda a *stollen* gyda gwin Nadoligaidd cynnes i orffen y dathliad.

Siwan ac Elsbeth

Erbyn ein cyfarfod fis Ionawr, ar ôl holl rialtwch a dathliadau'r Nadolig, roedd pawb o'r aelodau yn barod am sesiwn o 'Fyfyrdod a Meddwlgarwch' yng nghwmni Siwan Reynolds. Merch o Gaerdydd yw Siwan, ac ar ôl addysg gynradd yn Ysgol Gymraeg Pencae, yna Ysgol Uwchradd Plasmawr fe raddiodd mewn Seicoleg ym Mhrifysgol Caerwysg. Erbyn hyn mae'n athrawes myfyrdod a meddwlgarwch ac yn gweithio gyda disgyblion cynradd ac uwchradd ledled Cymru. Sefydlodd ei chwmni ei hun ac mae ganddi wefan y gall athrawon gael mynediad iddi os ydynt wedi tanysgrifio. Cawsom gyfle i wneud ein hunan yn gyfforddus ac ymlacio'n llwyr drwy gael ein harwain drwy rai o fyfyrdodau Siwan!

Cymdeithas Edward Llwyd

Dim ond os ydych mor hen â fi fyddech chi'n sylweddoli gymaint mae'r hen fyd yma wedi newid. Dach chi'n cofio'r hen set weiarles yn craclo yng nghornel y lolfa? A mynd â'r batris mawr i'r garej lleol i'w gwefru? Gwnaed camau mawr ymlaen pan ddaeth y radio transistor, yr un roedden ni'n hongian ar ddrych y car er mwyn cael ryw fath o *in-car entertainment*. I ni dyna oedd newid mawr.

Darllenais yn y *Times* yn ddiweddar am Robin Goch a oedd yn byw bywyd dedwydd yn Heligoland; roedd wedi penderfynu treulio'r gaeaf yn ne ddwyrain Lloegr. Aeth i chwilio am siop Thomas Cook ond doedden nhw ddim yno bellach. Beth i'w wneud? Cymerodd anadl ddofn ac ar un noson pan oedd gwynt ysgafn yn mynd yr un ffordd â fo dechreuodd ar ei daith. Roedd hi'n wyth o'r gloch y nos a, chredwch neu beidio, roedd o wedi cyrraedd cyrion Llundain toc wedi hanner nos.

Ond sut ydan ni'n gwybod hyn? Roedd o'n gwisgo nanotag - erbyn hyn mae pob aderyn eisio un, dim ond 0.3 gram mae'r tag yn pwyso ond mae'n galluogi ni i astudio pa mor bell mae adar bach yn mynd o gwmpas i chwilio am dywydd gwell. Roedd y robin wedi gwneud taith o 140 milltir yn y pedwar awr yna, cyfartaledd o 35 mya.

Mae gymaint i ddysgu am fyd natur ac mae technoleg yn datblygu'n gyflym gan ein galluogi i ddysgu'n llawer cyflymach. Tydi'r byd wedi newid ers yr hen weiarles dwedwch.

Edrychwch ar ein gwefan: cymdeithasedwardllwyd.cymru i weld os ydan ni'n cerdded yn eich ardal. Bydd croeso mawr i chi. Yn enwedig os dach chi wedi bod mor garedig â dysgu'n hiaith hyfryd ni.

Rob Evans

Merched y Wawr Y Felin

Rydyn ni i gyd erbyn hyn yn gwneud ein rhan i ddilyn cyfarwyddiadau'r Cynghorau Sirol i wahanu ein gwastraff yn ofalus iawn i finiau penodol ar gyfer glanhau'r amgylchfyd.

Alwen Marshall

Wrth ystyried y miliynau o dunelli o blastig sy'n mynd i'r môr bob blwyddyn, mae'n amlwg bod rhaid i ni wneud ymdrech arbennig i newid ein ffordd o fyw.

Yn mis Ionawr daeth Alwen Marshall i siarad â ni am sut i siopa yn eco-gyfeillgar yn ei siop IECHYD DA, sydd yn yr Eglwys Newydd. Siop annibynnol, deuluol yw hon a'i nod yw ail-ddefnyddio, ail-wampio, ail-bwrpasu er mwyn lleihau gwastraff a gwaredu plastig.

Anogodd bob un ohonom i wneud camau bach er mwyn creu newid mawr.

Mae dewis eang o nwyddau yn cael eu gwerthu yno: reis, grawnfwydydd, ffrwythau sych a chnau, perlysiau a sbeis, olew a finegr a mwy. Yr hyn sy'n wahanol yw'r ffaith y gallwch lenwi eich poteli, a'ch potiau a'ch jariau eich hunain a phan fyddwch yn barod am fwy, eu dychwelyd yn wag a'u llenwi eto.

Mae'n bosib cael bwydydd ar gyfer anghenion deietegol arbennig mewn pacedi ailgylchadwy. Mae bwydydd di-glwten, organig, di-laeth, fegan a di-siwgr yno hefyd.

Mae hi'n casglu pethau nad yw'r Sir yn eu hail-gylchu ac yn defnyddio cwmnïau Cymreig syn ail-gylchu'r rhain e.e. pacedi creision, tiwbiau past dannedd a hen feiros a llawer mwy. Trwy wneud hyn, mae hi'n cefnogi Cronfa Blodyn Cof Rhian Griffiths (Ysbyty Felindre).

Fe ddysgon ni lawer oddi wrth Alwen ac os nad ydych wedi dechrau mynychu siop IECHYD DA, mae'n werth gwneud.

Diolch

Dymuna aelodau Pwyllgor y Dinesydd fynegi eu gwerthfawrogiad i Eglwysi Salem a Minny Street am eu rhoddion hael eto yn ddiweddar.

Mae hyn yn gymorth i ni geisio cynnal a hyrwyddo ein papur bro.

Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina

Cynhaliwyd cyfres o ddigwyddiadau dros y ddeufis diwethaf.

Sian, Owen a Tristan

Ar nos Lun, 9 Rhagfyr cynhaliodd y Gymdeithas ei chinio blynyddol yng Nghlwb Golff yr Eglwys Newydd. Ar ôl pryd o fwyd ardderchog fe'n tywyswyd i mewn i ysbryd y Nadolig gyda Tristan a Sian Francis ac Owen Saer yn canu o'r *Messeiah* a detholiad o garolau hen a newydd. Diolch i Carol O'Donnell am drefnu noson mor ardderchog.

Ar noswyl Nadolig daeth cynulleidfa arbennig ynghyd i ddathlu'r Ŵyl yng Nghapel Bethel am 11.00 y nos gyda gwasanaeth Cannwyll a Charol. Trefnwyd yr eitemau gan Bob Roberts a bu nifer dda o unigolion yn cymryd rhan, ar lafar a chân. Roedd y pedwarawd llinynnol yn cyfoethogi naws y canu cynulleidfaol, a braf oedd gweld cymaint yn dychwelyd i Gaerdydd dros yr Ŵyl ac yn ymuno â ni ar y noson. Trefnwyd y casgliad ar gyfer achosion lleol sef Cronfa Cyfle i Bawb a Gwersylloedd Haf yr Urdd.

Ar nos Lun, 20 Ionawr croesawyd Delyth Medi a nifer dda o bobl ieuanc Ysgol Glantaf. Gwelwyd mewn fawr o dro bod y criw yn gerddorion ac offerynwyr hynod dalentog a chafwyd noson i'w chofio yng nghwmni'r ieuenctid. Yn wir roedd rhai ohonynt wedi cystadlu'n llwyddiannus yn Eisteddfod Caerdydd ychydig ddyddiau ynghynt a nifer ohonynt yn enillwyr cenedlaethol. Cafwyd noson o gerddoriaeth amrywiol a'r gynulleidfa wrth eu bodd yn mwynhau cyflwyniad y talentau ifanc. Diolchodd y cadeirydd ar ein rhan i'r disgyblion, i Delyth Medi ac i rieni'r disgyblion am eu cefnogaeth.

Delyth Medi a rhai o gerddorion Glantaf

Cymrodorion Caerdydd

Bywyd a gwaith Jonah Jones a Judith Maro oedd thema cyfafod mis Rhagfyr o Gymrodorion Caerdydd, a'r cyflwynydd oedd eu mab, Pedr Jones (gyda chymorth ei wraig, Maggie, a oedd yng ngofal y taflunydd).

Roedd Jonah Jones yn adnabyddus iawn yng Nghymru a thu hwnt fel artist mewn sawl cyfrwng. Daeth i amlygrwydd gyntaf fel cerflunydd, ac mae rhai o'i weithiau yn rhan o'n hetifeddiaeth weledol fel Cymry, megis ei ffigurau efydd o Syr O.M. a Syr Ifan ab Owen Edwards yn Llanuwchlyn, a'i gerfiadau enfawr o'r Santes Melangell a'r Gweithiwr Llechi sydd i'w gweld yma yng Nghaerdydd fel addurn uchel ar Yr Amgueddfa Genedlaethol.

Mae ei ddehongliad tri dimensiwn haniaethol o eiriau Bendigeidfran (yn chwedl Branwen Ferch Llŷr) 'A vo penn bid pont', a godwyd ar fur yng Ngholeg Harlech (a fabwysiadodd y geiriau fel arwyddair) yn hynod drawiadol a phleser oedd cael gweld y gwaith hwn ac eraill yn cael eu dangos gan Pedr yn ei gyflwyniad. Er fod yr adeilad yn Harlech bellach wedi ei ddymchwel, sicrhawyd ni gan Pedr fod y gwaith yn ddiogel yn Llambed.

Edmygir gwaith Jonah fel llythrennwr, boed hynny ar garreg neu femrwn neu bapur neu mewn gwydr lliw. Yr hyn sydd mor drawiadol am y ffordd y troes Jonah ei law at y gwahanol gyfryngau, gan gynnwys paentio a llenydda, yw na chafodd hyfforddiant ffurfiol yn yr un ohonynt!

Yn Israel y cyfarfu Jonah a Judith gyntaf, ac er nad oedd yr un ohonynt yn enedigol o Gymru, sefydlasant yma, a dod yn Gymry, gan gyfoethogi ein diwylliant. Iddewes oedd Judith, a daeth â'i phrofiadau a'i bydolwg i'n sylw yn ei chyfrolau, *Atgofion Haganah, Hen Wlad Newydd* a *Y Porth nid â'n Anghof.*

Cafodd hi a Jonah gofiannydd teilwng yn eu mab.

R Alun, Pedr a Maggie

Colofn Hannah

Meddyginaethe Mangu - a Mwy

Hannah Roberts

Helo 'to a Blwyddyn Newydd Dda.
Fel yr addewes, dyma fi nôl i ddechre cyfres fach o "Feddygyniaethe Mangu" – a mwy!

O'dd Mangu yn byw 'da ni nes ei bod hi'n naw-deg-naw mlwydd o'd. Wel, "Mangu" o'n i'n ei galw hi ta beth, ond anti Mam o'dd hi mewn gwirionedd, a wedi ei mabwysiadu hi ar ei genediceth. Ganwyd Mam ym mhentre Glandŵr, metropolis metal y byd ar y pryd. O'dd hi'n un o bedwar ar ddeg o blant, a nhad yn un o dri–ar-ddeg, a geso nhw UN!! O'dd Mam yn un o efeillied, bu farw ei gefaill ar ei eni, ac achos o'dd ei mam, (sef Mangu) yn wael, a'r holl blant 'no'n barod, cymerwyd Mam gan ei hanti, a'i chludo lan i Drebo'th mas o lygredd Glandŵr, a fan 'ny 'rhosodd hi.

O'dd na bennill am Glandŵr (*Landore*) yn gweud:

It came to pass in days of yore
The devil chanced upon Landore,
Quoth he, "With all this smoke and stink
I can't be far from home, I think!

Pwyse dou bownd o siwgur o'dd Mam, a wetyn, yn anodd i'w thrafod, ond o'dd eli 'da Mangu i bob clwyf. Gas hi wlân y ddafad o ffarm Tirdwncyn ger Mynyddbach, rhoi hwnnw mewn bocs sgitshe, a dyna grud i'r "tamed" bach wrth ochor tân, a chafodd ei bwydo 'da lla'th a whisci!! Dyna'r "intesif care"!! Goroesodd, a thyfu'n gryf.

O fyw yng nghysgod Mangu, fe gas Mam ei pheillio hefyd ag ambell "eli i bob clwyf". W i'n cofio dou.

Os odd tosyn (*spot*) ar y'ch gwyneb, yr ateb o'dd: "Rhowch boer cynta'r bore arno fe". Netho i 'na droion ym mlynyddodd sbotiog fy arddege – barodd y tose ddim yn hir!

Wetyn, yn hanner cynta'r ganrif ddwetha, fydde menwod yn gorffod penlinio tipyn wrth sgwro'r llorie a'r *steps*. W i'n gallu gweld Mam nawr yn ei chlocs coch a nefi blw, yn sgwro llawr y gecin fach, a hefyd y "steps ffrynt", a'i photyn "VIM" wrth ei hochor, fel rhyw lester pupur mawr, a'r pwdwr gwyn yn dishgyn mas o'r twlle bach ar y top. Fel canlyniad i'r gwaith 'ma, o'dd menwod yn diodde o *Housemaid's Knee*, chwydd ar y benlin, a dŵr yn cronni yno. Fe dda'th sawl gwraig i'n tŷ ni i ga'l meddygynieth Mam. A beth o'dd hwnnw te? Wel, plât enamel ar y pentan yn llawn can / blawd / fflŵr (ble bynnag 'ych chi'n byw!); gatel iddo fe dwymo nes 'i fod wedi sychu'n friwsion cras, yna ei gymysgu ag olew olewydd, ne "olif oil" yn Gymra'g (!), a neud sugaethan (powltis) a rhoi hwnnw ar bishyn o wlanen a'i lapio ar y benlin. Tri "dôsad", a bydde'r dŵr yn y whiddi wedi gwasgaru.

Sôn am wlanen, o'dd dou sgwaryn 'da Mangu, tua 8 modfedd sgwar, â phwyth pedol coch o'u cwmpas (*buttonhole stitch*). O'dd un bob amser 'da hi ar y frest, o dan y dillad, un i wishgo, ag un i'r golch, a hwnnw wetyn yn sychu ar y roden "frass" uwchben tân. O'dd hi'n cretu os o'ch chi'n catw'r frest yn gynnes, o'dd dim annwd yn taro. Fuws dim annwd ar Mangu erio'd!

W i'n cofio hi'n sôn am Ffair Llangyfelach, y pentre nesa aton ni, ffair enwog yn ei dydd, un o'r mwya. O'n nhw'n ei chynnal hi ym mynwent yr eclws, ac yn "iwso" top fflat y bedde (y *vaults*) fel cownter i arddangos pethe, a'r gwlanen, o'dd yn dod o'r Gorllewin, yn hongian ar y cerrig bedde tal. O'dd hi'n gweud bod yr hewl o Landŵr trwy Treboth yn ddu o bobol, y gwithwyr metal a'u teuluoedd yn ymlwybro tua'r ffair.

Ma eclws Llangyfelach yn hynod, dim ond tri thŵr yng Nghymru sy'n sefyll ar wahân i'r eclws – Henllan Clwyd, Bronllys Powys, a Llangyfelach. Yn amser rhyfeloedd Napoleon, bu storom enbyd, a chwympodd rhan o'r clochdy a dymchwel yr eclws. Symud wetyn i'r Sgubor Degwm gyferbyn, ac yno ma'r eclws hyd heddi. Yn ystod y ffair bydde'r tŵr yn ca'l ei ddefnyddio fel jail i ddoti drwgweithredwyr!

Ma 'na ddywetiad yn yr ardal – ne gwestiwn, "Pwy o'dd yr anghydffurfiwr cynta? Ateb: "Tŵr Llangyfelach!" Achos bod y pentre mor uchel, ni'n gweud:

Mae'n o'r mae'n o'r ar lan y môr.
Mae'n oerach, mae'n oerach ar Langyfelach.

Yna, triban wrth ddilyn yr ychen:

Mae Llangyfelach hynod
Yn ddicon hawdd ei napod,
Ma'r eclws draw a'r clochdy fry
Pa bryd wna'r ddou gyfarfod?

Chi'n cofio'r gân "Y Ferch o'r Sgêr"?

Mab wyf fi sy'n byw dan bennyd
Am f'anwylyd mawr ei bri.

I'r pentre 'ma dda'th hi i fyw o'r Sgêr ar ôl prioti Tomos Kirkhouse yn erbyn ei hewyllys, am na chafodd brioti ei chariad, Tomos Ifans. Fe, yn ei dristwch, o'dd yn canu'r gân – briotws hi'r Tomos "rong"!

Yn eclws Llangyfelach y priotson nhw yn 1766, ac ma'r cofnotion yno.

Yma hefyd y claddwyd llawer o withwyr metal Glandŵr, ac mae cofadail i Daniel Edwards, clerc y gwaith pan godwyd capel y Tabernacl, Treforys.

Nôl at y gwlanen, cyn cwpla. Yn blentyn tua wyth o'd, fy ngorchwyl ar nos Wener o'dd golchi cefen Dad pan o'dd e'n ca'l bath yn y shincen o fla'n tân wedi dod o'r pwll; sgwaryn o wlanen a baryn o *Household Soap* i rwto'i gefen e'n lân. Ar y cownteri harddwch yn y siope mawr heddi, ma' nhw'n gwerthu hufen wyneb o'r enw *exfoliator* i neud y cro'n yn feddal. O'dd dim ishe hwnnw arnon ni yn y chwe-dege! O'dd gwlanen wyneb yn neud y tro – golchi'ch gwyneb 'da hwnnw a o'dd y'ch cro'n chi mor feddal â phen-ôl plentyn bach, a lot tshepach!

Cyn bo hir fe fydd hi'n Fawrth y cynta 'to, a bydd betcwm Mangu yn dod mas, betcwm wlanen a streips lletan du a choch, a honno 'di gweld dros gant o "Ddyddie Gŵyl Dewi"!

Meddygyniaethe a Mwy Mewn Mish. Iechyd Da!

Pobol y Rhigwm

Croeso i Bobol y Rhigwm unwaith eto. Bu'r gystadleuaeth yn boblogaidd iawn y tro hwn (tasg 28), sef pennill neu driban yn cynnwys y llinell 'Tri pheth sy'n peri poendod'. Mae'n amlwg fod llawer o bethau'n peri poendod i feirdd ardal Caerdydd, gan fod cannoedd o gynigion wedi dod i law. Tribannau yw'r cynigion i gyd (heblaw am rif 6, sydd wedi ychwanegu llinell ddiangen at bennill sydd fel rheol yn bedair llinell). Heblaw am hwnnw, mae'r cynigion i gyd wedi eu mydryddu'n gywir a chic yr odl gyrch yn y lle iawn. Dyma nhw, yn y drefn y daethon nhw, gyda rhai sylwadau ar y diwedd.

1. Boris

Tri pheth sy'n peri poendod;
Gweld tŷ yn llawn o gathod,
Gweld yn y ffenest bwdl hardd,
A'r ardd yn llawn o lygod.

2. Gwallgofod-ddyn

Tri pheth sy'n peri poendod;
Plant bach heb fwyd a diod,
Byd natur ar y dibyn,
A dyn yn hwylio'r gofod.

3. Sgint

Tri pheth sy'n peri poendod
Yw bod heb arian parod,
A cherdded adre i Ben-graig
I w'nebu'r wraig a'i thafod.

4. Bolgi

Tri pheth sy'n peri poendod
Yw dyn sy'n bwyta gormod
A'i wraig yn cerdded heibio'n glou
I'r boi sy'n 'mofyn cardod.

5. Ar y ffordd

Tri pheth sy'n peri poendod
Yw colli swyn plentyndod
A mynd yn hen yn lot rhy glou
Cyn troi am ail fabandod.

6. Cân di bennill

Tri pheth sy'n peri poendod:
Nyth wag o dan y bargod;
Yr eog bron â darfod;
Plant bach heb weld Nadolig gwyn.
Ai hyn o fyd sy'n dyfod?

7. Derek

Tri pheth sy'n peri poendod:
Haul, mellten, a sŵn cawod.
Yr haul a lysg, a gwlycha'r glaw,
A'r mellt ni ddaw'n ddi-ddifrod.

8. Hen gonyn

Tri pheth sy'n peri poendod:
Iaith, cyrddau a Chymreictod.
Y cwrdd yn frau, y Ddraig yn gaeth
A'n hiaith yn faich diddarfod.

9. Cyfaill y coala

Tri pheth sy'n peri poendod:
Llais, fflamau, a byddardod.
Llais Greta'n glir, y tanau'n llid,
A'r glust ddi-hid yn syndod.

10. Y cybydd

Tri pheth sy'n peri poendod:
Hen gar, hen dŷ, hen wasgod.
Y car yn rhacs, y wisg yn dwll
A'r tŷ yn bwll diwaelod.

11. Y bardd cwsg

Tri pheth sy'n peri poendod:
Tasg, triban, brysio gormod;
Y dasg yn her, dim eiliad sbâr:
A'r triban ar ddisberod.

Mae'r penillion i gyd yn taro deuddeg mewn ffyrdd gwahanol, ac yn llwyddo i ddal dawns a thinc y tribannau traddodiadol. Mae eiddo Cyfaill i Coala a Bolgi'n gyfoes, er efallai nad oes *tri* pheth yn yr ail; mae triban Ar y Ffordd yn drawiadol o drist. Gellid yn hawdd ddewis unrhyw un allan o blith y rhan fwyaf a ddaeth i law, ond y gorau i mi yw eiddo Y Cybydd. Mae'n rhestru'r tri pheth, ydy; ond mae hefyd yn esbonio'r cyswllt rhyngddyn nhw a pham maen nhw'n peri poendod, a hynny mewn pennill cynnil a ffraeth. Llongyfarchiadau i'r Cybydd ar ddod i'r brig mewn cystadleuaeth dda.

Enillydd tasg rhif 28 yw
Phil Ellis, Penylan

Y dasg ar gyfer y rhifyn nesa yw **pennill addas i'w roi fel neges peiriant ateb**, e.e. 'Nid wyf yma'n ôl y sôn / Gadwch neges wedi'r dôn...' neu rywbeth gwell na hynny. Gall fod yn neges ar beiriant ateb person enwog wrth gwrs, felly gwobrwyir doniolwch.

Anfonwch eich atebion fel arfer at db.james@ntlworld.com erbyn dydd Mawrth, 18 Chwefror.
Pob hwyl ar y rhigymu.

Emyr Davies

CERDYN POST
O LUNDAIN

Lowri Haf Cooke yn holi Catrin Mair Jones

Mae Catrin Mair Jones, sy'n 47 oed, yn gynhyrchydd a chyfarwyddwraig teledu. Mae hi'n byw yn Llundain gyda'i merched Alys Mabli a Soffia Enfys – efeilliaid pum mlwydd oed.

Un o ble ydych chi'n wreiddiol?
Cefais fy magu yn Llandaf, yn agos i ganolfan y BBC, mewn stryd â golygfeydd hyfryd dros Ogledd Caerdydd. Roedd golygfa wych o'r tân gwyllt yn ffrwydro dros y ddinas ar noson Guto Ffowc. Am fod ein stryd ni ger y BBC a ger Ysgol Glantaf - yr unig ysgol uwchradd Gymraeg yn y ddinas bryd hynny - roedd nifer helaeth o Gymry Cymraeg yn byw yno ac yn y strydoedd cyfagos, felly Cymraeg oedd iaith ein chwarae ar y stryd, ac mi fyddai'r Fari Lwyd yn ymweld â'n heol ni bob Nos Galan. Ar y pryd fe gymerais i hyn i gyd yn ganiataol, ond wrth edrych yn ôl nawr rwy'n gwerthfawrogi pa mor freintiedig oeddwn i i fod wedi cael fy magu yn yr ynys fach o Gymreictod hon yn y ddinas.

Ers pryd ydych chi'n byw yn Llundain, a beth ydych chi'n gwneud yno?
Rwy' wedi byw yn Llundain ers 2003, gyda chyfnod byr yn ôl yng Nghaerdydd. Symudais i i weithio i adran y Celfyddydau yn y BBC, i weithio ar sioeau fel *Imagine* a *The Culture Show* a rhaglenni ar gyfer BBC 4. Wedi gadael y BBC fe es i deithio'r byd am gyfnod cyn dychwelyd i Lundain i weithio ar gyfres am gerddoriaeth i Channel 4. Roedd ein swyddfa ni yn stiwdios Pinewood, ac ar y drysau gerllaw ein swyddfa roedd enwau Roger Moore a Barbara Broccoli. Yn dilyn cyfnod fel mam llawn amser rwy' ar fîn dychwelyd i'r gwaith.

Beth yw eich barn am Lundain fel dinas?
Fe etifeddais fy hoffter o Lundain gan fy niweddar dad, Iwan Thomas, a fu'n byw yma yn y 50au a'r 60au. Treuliais i lawer o amser yma yn ystod fy ieuenctid - ces i fy nghyfareddu gan y ddinas bryd hynny ac rwy'n dal i fod wedi fy swyno ganddi nawr. Roedd Dad yn byw yma yn ystod oes aur Cymry Llundain; roedd mewn Cwmni Drama gyda Gwenlyn Parry, Rhydderch Jones a Ryan Davies, ac mi fydden nhw'n perfformio'n gyson yng Nghanolfan Cymry Llundain yn King's Cross. Erbyn hyn mae fy mhlant i'n perfformio yno gydag Ysgol Gymraeg Llundain; mae'n hyfryd i feddwl fod dad a'i ffrindie wedi troedio r'un llwyfan dros hanner canrif ynghynt.

Disgrifiwch eich diwrnod delfrydol yn Llundain...
Fel teulu rydyn ni'n hoff iawn o erddi Kew. Mi fyddai'r merched a mi yn treulio'n diwrnod delfrydol yno, yna mi fydden ni'n cerdded am adref ar hyd y gamlas o Brentford o dan yr M4 tua Hanwell ac yn ôl i Ealing. Wedi rhoi'r plant i'r gwely mi fydden i'n cwrdd â ffrindiau i gael noson allan. Ffilm i ddechrau; mae'r Olympic yn Barnes - cyn stiwdio recordio eiconic - yn sinema hyfryd, ac mae'r Electric yn Notting Hill hefyd yn sinema braf. Gallwch chi eistedd ar soffa neu lolian dan flanced ar wely yno! Dwi hefyd yn hoff o fynd i weld cerddoriaeth fyw mewn llefydd fel y Roundhouse yn Camden a'r Shepherd's Bush Empire. Y band diwethaf o Gaerdydd i mi weld yn Llundain oedd H Hawkline yn Islington Town Hall. Byddai'n braf dod â'r diwrnod i ben mewn cwmni da dros win a bwyd. Mae Little Bird yn Chiswick yn fwyty gwych ac mae'r coctêls yno yn hyfryd.

Pa lefydd yno y byddech chi'n annog i rywun o Gaerdydd a'r Fro eu profi, er mwyn cael blas go dda o Lundain?
Fydden i'n argymell mynd am dro o Tate i Tate (o oriel Tate Britain i Tate Modern) - siwrne fydd yn mynd â chi heibio San Steffan, ar draws Pont Westminster ac ar hyd y South Bank. Ar y ffordd fe welwch chi nifer o adeiladau enwocaf y ddinas fel Cadeirlan St Pauls. Wedi ychydig o gelfyddyd gallwch ail-egnïo gyda thamaid blasus ym Marchnad Borough. Allwch chi ddim ymweld â Llundain heb fynd i ardal fywiog Soho. Hefyd, ardal Shoreditch, i gael mynd i'r bariau a'r 'pop-ups', ac i flasu *bagels* ar Brick Lane. Yno hefyd cewch chi siopa ym marchnadoedd gwych dwyrain y ddinas fel marchnad flodau Columbia Road a marchnad Spitalfields.

Beth yw'r pryd bwyd gorau gawsoch chi yno?
Mae'n anodd dewis un pryd bwyd sy'n serennu, ond yn amlwg mae na gyfoeth anferthol o fwytai yma. Am fwyd swanci mae Locanda Locatelli, La Trompette, The Glasshouse, Tamarind a Sketch yn ffefrynnau gen i. Ond mae na filoedd o lefydd gwych i fwyta heb wario ffortiwn, fel Limonia yn Chalk Farm am fwyd Groegaidd gwych, neu Marie's Cafe yn Lower Marsh am fwyd Thai arbennig am yr un pris â phaned a ffa pôb ar dost.

Ble mae'r olygfa orau yno?
Rhai blynyddoedd yn ôl roedden ni'n byw ar bwys y pier ar y afon yn Chiswick, ac mi fydden ni'n eistedd ar y balconi ac edrych ar yr *house boat*, a'r rhwyfwyr yn gwibio heibio yn eu canŵs. Roedd un o fy merched yn ddifrifol wael yn yr ysbyty ar y pryd felly roedd yr olygfa braf hon yn eli i'r galon.

Beth yw eich barn am Gaerdydd? / Pan fyddwch chi ffwrdd, beth ydych chi'n ei golli fwyaf am Gaerdydd?
Rwy'n dwlu ar Gaerdydd, y bobl, yr acen, ac mae'r dynfa i ddychwelyd yn fythol. Heb os, yr hyn rwy'n ei golli fwyaf am Gaerdydd yw fy ffrindie, fy nheulu, gwynt y môr yn y ffroenau, a bowlen o salad o 'Crumbs' yn Morgan Arcade, sydd heb newid ers y 70au!

Gwylio'r Geiniog

"Cadwch lygad ar eich buddsoddiadau".

Huw Roberts

Blwyddyn Newydd Dda i chi i gyd. Dyma rai materion ariannol i'w hystyried ar ddechrau degawd newydd :

1. Mae dros hanner poblogaeth Cymru heb ewyllys ac mae hyn yn creu llawer o drafferthion i'r teulu yn dilyn marwolaeth. Ydych chi yn un o'r rhain?
2. Cadwch lygad ar eich buddsoddiadau i sicrhau eich bod yn derbyn incwm teilwng. Os ydych fel wiwer, symleiddwch eich buddsoddiadau i lai o gyfrifon.
3. Gwnewch grynodeb o'ch buddsoddiadau a rhannwch leoliad y ddogfen hyn gyda theulu / ffrind agos (gan gynnwys cyfrineiriau) fel bo nhw'n gallu delio gyda rhain os oes salwch annisgwyl yn taro.
4. Edrychwch i weld pa daliadau misol yr ydych yn eu gwneud – mae nifer yn talu arian am flynyddoedd am bethau nad oes angen.

Gofynnwch i Huw : Beth yw eich sylwadau ar forgeisi *Equity Release*?

Dangosir hysbysebion di-ri am y rhain ar y teledu i unigolion sydd yn 55+. Bydd unigolyn yn derbyn swm o arian yn erbyn gwerth ei gartref a bydd y llog yn daladwy pan werthir y cartref. Yn aml mae'r cyfraddau llog yn uchel ac mae ffi yn daladwy ar y cychwyn. Os ydych o dan 70 a mewn iechyd da, byddwch yn wyliadwrus neu bydd canran mawr o'ch cartref yn mynd i'r cwmni morgais pan yr ydych yn gwerthu'r cartref. I ddarllenwyr dros 70 gall *equity release* fod yn fanteisiol ond gwnewch eich symiau a thynnwch allan dim ond yr arian sydd ei wir angen arnoch.

Mae Huw yn gyfrifydd hunan gyflogedig yn cynnig gwasanaeth ar dreth incwm, ewyllysiau a gwaith probate. Cysylltwch ar 029 2069 4524 neu huwrobertsaccountant@googlemail.com os ydych eisiau trafod unrhyw fater.

Cwmni Newydd o Gyfrifwyr yng Nghaerdydd yn cynnig gwasanaeth trwy gyfrwng y Gymraeg

Ar 1 Chwefror 2020 ffurfiwyd cwmni newydd o gyfrifwyr sy'n cynnig gwasanaeth treth trwy gyfrwng y Gymraeg.

Gyda'u harbenigedd ar faterion treth mae Huw Aled Accountants yn falch o allu gwasanaethu pobl Cymraeg eu hiaith a'r di-Gymraeg. Byddant yn gwasanaethu cleientiaid ar draws Cymru a thu hwnt.

Gyda dros 30 mlynedd o brofiad fel cyfrifydd, mae Huw Roberts yn falch o groesawu Aled Wyn Thomas wrth iddynt ffurfio partneriaeth newydd.

Arbenigedd Huw fel cyfrifydd yw materion treth personol gan gynnwys treth ar eiddo ac ef oedd yn gyfrifol am gyhoeddi cyfrifon cyntaf y sector gyhoeddus yn yr iaith Gymraeg ym 1982 pan yn gyfrifydd gyda S4C.

Yn dilyn dros chwe mlynedd fel Cyfrifydd Siartredig gyda PricewaterhouseCoopers LLP, lle y bu yn gyfrifol am reoli archwiliadau o gwmnïau ar draws y DU a thu hwnt, mae Aled yn edrych ymlaen at yr her newydd o ddarparu cymorth i bobl hunan-gyflogedig a chwmnïau bychain.

Am fwy o fanylion, ewch i huwaledaccountants.com neu ffoniwch 029 2069 4524 neu anfonwch e-bost at:
huw@huwaledaccountants.com
aled@huwaledaccountants.com

Sara Huws yn cyflwyno *Waliau'n Siarad* ar S4C

Llongyfarchiadau mawr i Sara Huws ar y gyfres *Waliau'n Siarad* a ddarlledir ar nos Sul ar S4C. Mae Sara sy'n wreiddiol o Bow Street yn byw yn Nhreganna bellach ac yn aelod o dîm archifau Prifysgol Caerdydd.

Nod y gyfres yw dathlu hanes a phensaernïaeth Cymru trwy luniau, dogfennau a straeon am y bobl a fu'n byw neu'n gweithio mewn chwech o adeiladau amrywiol eu naws ar hyd a lled Cymru – o'r fynachlog yn Ystrad Fflur i'r coleg yn Harlech, o'r Wyrcws yn Llanfyllin i warws yn y Drenewydd ac o'r castell yn Llanelli i Neuadd y Dre ym Merthyr Tudful. Darlledir y gyfres ar nos Sul am 8yh.

Cystadleuaeth: ***Disgyblion bl. 2–4***
Enillydd: ***Esyllt Gwyn Gruffydd, Ysgol Hamadryad***

Beirniadaeth Emyr Davies: Hyfryd oedd cael penillion mewn mydr ac odl, ac mae rhywbeth annwyl a diniwed yn y gerdd hon. Diolch iddi am gystadlu, a da iawn am ennill y wobr gyntaf.

Fy Nghath Fach I

Mae fy nghath yn gwynfanllyd iawn,
Ddoe roedd hi'n cwyno trwy'r prynhawn!
O! Dyna strach – roeddwn eisiau
Cael gwared o'i sŵn fel gwrach!

Wel, mae hi'n casáu cŵn,
Achos eu bod nhw'n gwneud cymaint o sŵn,
Mae hi'n ddrewllyd,
Ac yn fusneslyd.

Mae hi'n feddal ofnadwy,
Ac mae ei mewian yn gofiadwy,
Peidiwch â bod yn syn,
Ond dwi'n ei charu hi erbyn hyn.

Cystadleuaeth: ***Tlws yr Ifanc.***
Enillydd: ***Cristyn Rhydderch-Davies, Ysgol Plasmawr***
Beirniadaeth Emyr Davies: Mae hwn yn fardd ifanc, ddwedwn i, ond yn gwybod yn reddfol sut i drin y wers rydd. Mae'n bortread cynnil o dad-cu. Ardderchog yw'r darn '... ei lygaid yn ymgodymu â siapiau'r / print mân / nes cyrraedd tawelwch / tu draw i'r gerdd.'. Mae'n gynnil, a heb fod yn orsentimental yn y disgrifio. Llongyfarchiadau ar gerdd gyfoethog ac effeithiol.

Tad-cu

Cododd tad-cu'n araf
o'i gadair felfaréd.
Erys hiciau
lle bu ei freichiau'n gorffwys.

Symudodd yn grwbanaidd
i'w silff lyfrau.
Estynnodd am frithgof ei sbectol,
a'u gosod ar rychau'i drwyn.

Byseddodd asgwrn cefn
sawl cyfrol ledr.

Mae un, â derwen ar ei chlawr,
a'i henw'n syml: <u>Dail Pren</u>.

Symud yn araf eto
yn ôl i gysur ei gadair,
y breichiau yn celu ei gryndod.

Dechrau adrodd:
y gerdd yn cwympo fel dail
o'i enau,
ei lygaid yn ymgodymu â siapiau'r
print mân
nes cyrraedd tawelwch
tu draw i'r gerdd.

Syllodd arnaf –
gŵr collddail,
gŵr mwyn.

Cystadleuaeth: ***Englyn***
Enillydd: ***Rhys Powys***

Beirniadaeth Emyr Davies: Dyma englyn ffwrdd â hi, sy'n atgoffa dyn o englyn Gwydderig i 'Ddim'. Hoffais y syniad o weld yr anfeiliaid gwahanol yn ymffurfio cyn troi'n ddim yn y diwedd. Dyma syniad ac englyn cwbl wreiddiol, ac mae'n llawn haeddu'r wobr gyntaf.

Cymylau fel camelod - un arall
Fel eryr. Mwncïod
Maes o law... yna cawod.
Yn y bôn, dy'n nhw'm yn bod!

Cystadleuaeth: ***Cerdd heb fod dros 50 llinell.***
Enillydd: ***Martin Huws***

Beirniadaeth Emyr Davies: Mae cefnlen y gerdd hon yn gyfarwydd yn dilyn clywed cynnyrch Eisteddfod Genedlaethol 2018. Dyma fardd sy'n gallu trafod y wers rydd yn hyderus, ac mae'r delweddu'n gynnil ac awgrymog. Ceir rhai cyffyrddiadau delweddol gwirioneddol dda, e.e. cornel y llun llachar a fu'n dechrau pilo wrth i'r Bae newid ei liwiau a'i gymeriad. Llongyfarchiadau ar gerdd rymus.

Strydoedd
Tre-biwt, 1995

Siapa dy stwmps, Mohammed,
neu fyddi di'n colli dy ffordd.
Sdim pwynt agor llenni
mewn atig o stafell.
Gwichia'r sta'r yn Stryd Pomeroy
fel rhoi cynnig arall ar jobyn.

Yn Stryd Iago
chwyrlïa'r papur loshin yn y gwynt.
Ysu am angor
fel dyn digartre'n awchu am grwstyn.
Nesáu at ddyn dierth,
ei lyged ar goll mewn niwl.

Ar iard Ysgol Mount Stuart
ffrwydra wherthin y plant.
Fydd amser yn rhwdu eu direidi?

Mynd am dro i Windsor Esplanade
lle mae'r olygfa'n ddolur i'r llyged:
traethell leidiog
fel llwch yn tagu cerddediad glöwr.

Ond beth yw hon ar waelod Stryd Biwt,
yn gwenu fel imam wrth fynedfa mosg?

Argraff artist
o'r Jeriwsalem Newydd,
strydoedd glân, cymesur, siope, gwestai,
yn fframio ein gobeithion.

Yn barod,
cornel ucha'r llun llachar
sy'n pilo fel paent,
y llun yn llawn o bobol,
pawb yn wyn.

Eisteddfod Caerdydd

3:15pm pnawn Gwener 17 Ionawr. Eistedd tu fas i Ysgol Plasmawr, yn y car, yn aros i'r cesair gwpla, i ni ddechrau gosod popeth yn barod at yr Eisteddfod Caerdydd cyntaf. A'r eiliad nesaf roedd hi'n 1:15am a ninnau'n dadmer y rhew oddi ar ffenest flaen y car er mwyn gyrru adre ar ôl eisteddfod a hanner. I ble'r aeth y ddeg awr ddiwethaf?!

Wel os nad oeddech chi'n un o'r 600 o oedolion (a thua 300 o blant) ddaeth drwy'r drws, fe golloch wledd o gystadlu, a dathliad gwirioneddol o dalent plant, pobl ifanc ac oedolion Caerdydd.

Dechreuodd y cystadlu gyda'r ddawns werin unigol oed cynradd, a Mari Fflur Thomas yn llawn deilwng o'r wobr gyntaf. Er bod y cystadlu wedi bod ychydig yn *stop-start* i ddechrau, aeth pethau yn eu blaenau yn hwylus a gorffennodd y noson gyda phum côr yn cystadlu yn y gystadleuaeth côr agored. Diolch arbennig iddynt am ganu mor hwyr yn y nos, a llongyfarchiadau i Côrdydd oedd yn fuddugol, gyda Côr CF1 yn ail a Chôr Meibion Taf yn drydydd. Mae'r holl ganlyniadau ar y wefan: www.eisteddfodcaerdydd.cymru

Un uchafbwynt amlwg oedd gwobrwyo Cristyn Rhydderch-Davies gyda Thlws yr Ifanc ar gyfer rhai o dan 25. Huw Llywelyn Davies oedd meistr y seremoni, a Julie Morgan AC yn cyflwyno'r tlws i Cristyn. Mae Cristyn yn ddisgybl blwyddyn 9 yn Ysgol Plasmawr. Gweler ei cherdd a'r cerddi buddugol eraill gyferbyn.

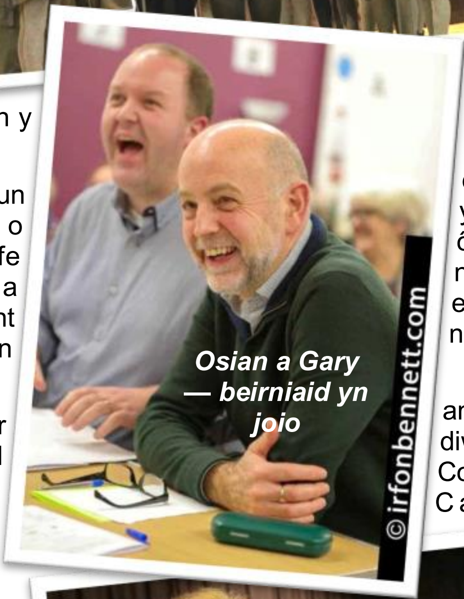
Mae rhai o luniau gwych Irfon Bennett i'w gweld yma. Os ydych am weld mwy neu archebu llun neu luniau ewch i'w wefan – www.irfonbennett.com.

Er bod gwersi i'w dysgu, gallwn ymfalchïo yn llwyddiant yr eisteddfod gyntaf! Byddwn ni'n mynd ati i drefnu'r eisteddfod nesaf cyn bo hir. Os hoffech helpu i'w threfnu, neu wirfoddoli ar y noson, anfonwch e-bost at cyswllt@eisteddfodcaerdydd.cymru.

Mae'n debyg bod eisteddfod leol wedi ei chynnal yng Nghaerdydd (neu'r cyffiniau) yn y gorffennol, efallai tua 50 mlynedd yn ôl, ond does fawr ddim gwybodaeth gyda ni! Os oes cof neu wybodaeth gyda chi am eisteddfod leol yng Nghaerdydd e-bostiwch ni ar cyswllt@eisteddfodcaerdydd.cymru.

Ry'n ni'n ddiolchgar iawn i'r Dinesydd am y cyhoeddusrwydd dros y misoedd diwethaf, yn y papur bro ac ar Twitter. Cofiwch gadw llygad am fanylion Eisteddfod Caerdydd 2021!

Côr Ysgol Hamadryad



Osian a Gary — beirniaid yn joio

Julie Morgan AC a Cristyn Rhydderch-Davies

Esyllt Gwyn Gruffydd

Côr Ysgol Glan Morfa

NEWYDDION O'R EGLWYSI

EBENESER

Y Gymdeithas

Dyna oedd prynhawn gwych o fwynhau talentau ieuenctid Cymru a thu hwnt drwy fynd i Goleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru ar bnawn Gwener 6 Rhagfyr i fwynhau sioe *Christmas on Broadway*. Gobeithio'n fawr y cawn gyfle i fynd eto a chael mwynhad o berfformiadau actorion a chantorion talentog dros ben.

Ar nos Fawrth 21 Ionawr daeth Dewi Ensyl Lewis, Clydach, atom a chafwyd sgwrs ddiddorol, llawn gwybodaeth am ei ymweliadau blynyddol ag Ynys Enlli. Soniodd am ddaeareg a nodweddion arbennig yr ynys. Dwy nodwedd arbennig yw bod 300 o forloi yno sy'n gallu bod yn ffyrnig a hynod o diriogaethol. Mae yna aderyn sy'n unigryw i'r ynys hefyd o'r enw Aderyn Drycin Manaw a choeliech chi fyth mae yna oddeutu 30,000 o barau yno.

Llongyfarchiadau

Cynan, Rachel a Seth Ifan

...i Cynan a Rachel Llwyd ar enedigaeth Seth Ifan ar 7 Rhagfyr. Pob bendith i'r teulu bach.
...i Elin Rosser ar ennill Gradd Meistr mewn Gwleidyddiaeth fis Rhagfyr.

Dechrau'r casglu!

Ar fore Sul, 15 Rhagfyr cynhaliwyd bore coffi i godi arian ar gyfer ein helusen ddewisol ar gyfer 2020, sef Canolfan Arennol i Blant Cymru, Ysbyty'r Brifysgol, Caerdydd. Diolch i bawb gyfrannodd gacennau. Llwyddwyd i godi £220; sy'n ddechrau da ar ein taith i godi gymaint ag y gallwn ar gyfer yr adran hon yn Ysbyty Plant Cymru. Diolch i Alice Jeffs am drefnu a hithau'n magu Nel Grace - ei merch un mis oed - yn ei breichiau, ar y bore hwnnw.

Noson Garolau

Ar nos Sul 15 Rhagfyr a than adain Ebeneser cynhaliwyd noson garolau gan Angor Grangetown, yng nghaffi Lufkins. Diolch i Cynan Llwyd, Gwilym Jeffs ac i Hywel Davies am drefnu'r band ac arwain y canu. Daeth dros 70 o bobol i ganu carolau a mwynhau paned.

SALEM, TREGANNA

Derbyn criw o'n pobl ifanc

Hyfryd oedd derbyn criw o bobl ifanc Salem yn aelodau cyflawn mewn oedfa arbennig nos Sul, 1 Rhagfyr. Cawsant fwynhad o gwrdd yn wythnosol i gael dosbarthiadau trafod, a phryd Eidalaidd hefyd gydag Evan i orffen y cyfnod. Croeso i chi yn swyddogol felly!

Bedydd

Bedyddiwyd Cai, mab Siwan yn ystod y mis. Dymuniadau gorau i chi fel teulu.

Clwb y Bobl Ifanc, Clwb Brecwast ac Adran yr Urdd

Daeth Clwb y Bobl Ifanc at ei gilydd i drafod posibiliadau ar gyfer taith mis Tachwedd a joio DVD a sglods. Mae Adran yr Urdd a'r Clwb Brecwast wedi ail gychwyn. Croeso i chi ymuno!

Lloches i'n cyfeillion di-gartref

Mae'r festri'n brysur iawn ac yn llawn ar nosweithiau Mawrth a boreau Mercher wrth i ni roi lloches i'r digartre dros y gaeaf, fel rhan o gynllun lleol. Diolch i bawb sy'n gwirfoddoli i sicrhau llwyddiant y cynllun gwerthfawr hwn.

Cydymdeimlo

Cydymdeimlwn yn fawr â Nia Gwyn sydd wedi colli ei mam, ac Eira Bowen sydd wedi colli ei mam. Cydymdeimlwn hefyd ag Aaron Pritchard sydd wedi colli ei Dad-cu yn ddiweddar. Rydych chi a'ch teuluoedd yn ein meddyliau ar hyn o bryd.

BETHEL, RHIWBEINA

Oedfaon Nadolig

Braf oedd gweld nifer mor dda o blant a rhieni yn yr oedfa Nadolig a'r parti ar 8 Rhagfyr. Diolch i bawb a gyfrannodd at oedfa'r aelodau ar y Sul canlynol. Ar noswyl Nadolig, roedd y capel yn llawn pan gynhaliwyd Gwasanaeth Naw Llith a Charol dan nawdd Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina. Ar Sul ola'r flwyddyn roedd yn bleser cael cwmni aelodau Salem yn yr oedfa a oedd y tro hwn dan arweiniad Y Parchg Lona Roberts.

Cyfarchion

Rydym yn falch i groesawu Mr Arfon Roberts nôl i'n plith ar ôl treulio cyfnod gyda'i ferch yn Lloegr.

Rydym yn danfon ein cofion at Pam Davies, Eiluned Davies, Mair Owen a Mair Jones gan obeithio cael eu cwmni cyn hir yn ein hoedfaon.

Gweithgareddau i ddod

Ar 18 Chwefror cawn arddangosfa o gwiltiau a sgwrs gan Mrs Mair Davies am ei gwaith cwiltio.

Ar 3 Mawrth byddwn yn dathlu Gŵyl Dewi yn y Caffi Fach ac ym mis Ebrill cawn glywed hanes taith Wyn a Julie Jones sydd ar hyn o bryd yn teithio yn Vietnam a Cambodia.

Yr Ysgol Sul

Mae'r ysgol Sul wedi ail-gychwyn ym mis Ionawr. Os hoffech gael mwy o fanylion gallwch gysylltu â Sian ar 07886391896.

Evan a chriw o bobl ifanc Salem a gafodd eu derbyn yn aelodau

EGLWYS Y CRWYS

Dymuniadau gorau

... i Miss Pat Lister a Mrs Catrin Rowlands a dreuliodd eu Nadolig yn yr ysbyty.

Llongyfarchiadau cynnes

... i Cerian Angharad ar gael ei hanrhydeddu â'r MBE am ei gwaith yn hybu gwyddoniaeth ymysg ieuenctid.

Prynhawn da

Bu Dr Rosina Davies yn sgwrsio am 'Winifred Coombe Tennant'. Cyflwynwyd y Defosiwn gan Mrs Gwen Edwards gyda'r lluniaeth o dan ofal Mrs Gwen Holt a Mrs Lynfa Owens.

Y Gymdeithas

Roedd yr oedfa Blwyddyn Newydd o dan ofal Hannah Thomas. Braf oedd cael gwasanaeth cymaint o ieuenctid a rhieni yr Ysgol Sul. Diolch i bawb am eu cyfraniadau.

Perfformiadau

Bydd y Gymdeithas yn cynnal noson 'Yn Ôl Fy Nhroed – Mari Jones' gyda Ffion Glyn yn Theatr y Crwys nos Wener, 14 Chwefror am 7.00. Tocynnau yn £5 (£2 i blant) yn cynnwys lluniaeth ysgafn i ddilyn. Croeso cynnes i bawb.

Bydd perfformiad o *West* o waith Owen Thomas, awdur *Grav* a *The Wood* yn Theatr Y Crwys nos Fercher, 19 Chwefror, gyda Gareth John Bale a Gwenllian Higginson yn cymryd rhan y ddau gymeriad yn y ddrama a gomisiynwyd gan Ŵyl Cymry Gogledd America. Croeso cynnes i bawb. Tâl o £10.

Ffair Ffasiwn

Bydd y Gymdeithas yn trefnu Ffair Ffasiwn - *Ffasiwn Olwg* - er budd yr elusen OXFAM ar nos Wener, 20 Mawrth, am 7.30. Ceir hefyd sgwrs gan Heulwen Davies o OXFAM a bydd ocsiwn i ddilyn. Yna ar fore Sadwrn, 21 Mawrth, rhwng 10.00 ac 1.00 o'r gloch, bydd cyfle i brynu neu gyfnewid dillad yn ffair *Ffasiwn Olwg* lle bydd lluniaeth ar gael ynghyd â cherddoriaeth fyw. Mae'r ddau ddiwrnod yn agored i bawb. Croeso i unrhyw un gynnig dillad arwyddocaol o ddegawd arbennig neu gydag arwyddocâd arbennig a chynnig sgwrs fer am y dilledyn a'i arddangos ar y noson. Gellir hefyd gyfrannu dillad ac eitemau megis bagiau, esgidiau, gemwaith ail-law o safon i'w gwerthu yn y ffair fore Sadwrn. Bydd rhaid derbyn y cyfraniadau erbyn 1 Mawrth. Gellir cysylltu ag aelodau o'r Crwys a threfnir i ddod i'w casglu os bydd angen.

TABERNACL, YR AIS

Genedigaeth

Llongyfarchiadau i Gruff a Meleri Beynon Davies ar enedigaeth eu hail blentyn, sef Wil, brawd bach i Alys.

Priodas

Rhannwn lawenydd Huw a Gwawr Roberts wrth iddynt ddathlu priodas eu merch Mair gyda'i chymar Josh.

Cofio Howard Evans

Daeth y newyddion trist am farwolaeth Howard Evans. Gŵr o Frynaman, a ymroddodd i waith ymchwil ar y galon, ac a fu'n awdurdod yn ei faes ar lefel byd-eang.

Cydymdeimlo

Estynnwn ein cydymdeimlad â Gill Thomas ar farwolaeth ei mam Doris Bevan yn 103 oed yn dilyn cwymp.

Ymweliad â Heol y Castell, Llundain

Teithiodd nifer o'n pobl ifanc i ymweld â Llundain a chynnal oedfa'r bore yn Eglwys Gymraeg Canol Dinas Llundain. Derbyniwyd nodyn gwerthfawrogol oddi wrth ysgrifenyddion yr eglwys yn canmol eu cyfraniad.

Oedfaon yr Adfent

Gwerthfawrogwyd yr amrywiaeth o oedfaon a drefnwyd yn ystod mis Rhagfyr. Cymerodd llawer o aelodau a chyfeillion ran yn yr oedfaon hyn. Roedd yn braf gweld y côr bach wedi dod ynghyd i ganu tri darn ar gyfer un o'r oedfaon. Diolch i Shirley Ann James a Dafydd Huw am eu gwasanaeth.

Cymdeithas Nos Fawrth

Achlysur cyntaf 2020 oedd 'Dathlu'r Calan' - noson ym mwyty Tseiniaidd 'Riverside Cantonese'. Yna cafwyd noson arbennig yng nghwmni Rhys ab Owen a'i destun oedd 'Y Gymraeg a Throsedd yng Nghaerdydd'.

Cymdeithas Pnawn Iau

'Y Fenter Fawr' oedd testun Zorah Evans ganol Ionawr mewn prynhawn a fwynhawyd yn fawr iawn.

Apêl dros deuluoedd sy'n llwgu yn Lesotho

Pan ddychwelodd Non a Gwenallt Rees o'u hymweliad diweddaraf â Sefika yn Lesotho, rhannwyd neges frawychus a dirdynnol am y sefyllfa sy'n gwaethygu yno. Nodwyd bod y tywydd crasboeth wedi achosi bod y cnydau wedi methu eto, a bod y teuluoedd mwyaf difreintiedig yn methu prynu bwyd, fel bod rhai yn mynd heb fwyd am ddyddiau ar y tro. Penderfynodd y diaconiaid i ddechrau apêl arbennig i geisio cymorth tymor byr i'r teuluoedd hyn.

EGLWYS DEWI SANT

Yr Adfent

Gyda'r hwyr ddydd Sul 1 Rhagfyr, cafwyd gwasanaeth i ystyried a dathlu themâu'r Adfent.

Yr Ysgol Sul

Daeth ymwelydd arbennig i weld plant Yr Ysgol Sul yn ystod eu parti Nadolig a'r Sul canlynol, 15 Rhagfyr, yn dilyn cyflwyniad Yr Ysgol Sul yn y Gwasanaeth Teuluol, mwynhaodd pawb y Cinio Nadolig blynyddol.

Carolau'r Cilgant

Bore Mercher, 18 Rhagfyr, cawsom y gwasanaeth carolau blynyddol ar gyfer y rhai sy'n byw ac yn gweithio o amgylch y Cilgant lle saif yr eglwys. I ddilyn, cafwyd cymdeithas dros luniaeth ysgafn. Cafwyd casgliad i Ganolfan Huggard sy'n gweithio gyda'r digartref.

Gwasanaeth Naw Llith a Charol

Dridiau cyn y Nadolig, cafwyd gwasanaeth o naw llith a charolau.

Taith Gerdded

Trefnwyd dwy daith, un i Monknash a'r llall o gwmpas Aberdâr dan arweiniad y Parchg Hywel Davies.

Gwasanaeth y Cristingl

Bu plant yr Ysgol Sul yn paratoi peli'r Cristingl o dan arweiniad Liz Harewood ar gyfer y gwasanaeth Cristingl ar 5 Ionawr. Mae'r gannwyll yn cynrychioli Crist - Goleuni'r Byd. Roedd y gwasanaeth hefyd yn cadw Gŵyl Yr Ystwyll - Gŵyl y Seren. Gwnaed casgliad at Gronfa Archesgob Cymru er budd Plant.

Coffi a Chlonc

Bydd y cyfarfod nesa' fore Sadwrn, 15 Chwefror.

Llongyfarchiadau

......i Ieuan Jones, ein horganydd a Chorfeistr, ar ei briodas â Megan yn Eglwys Dewi Sant yn ddiweddar. Dymunwn bob hapusrwydd i'r ddau.

Beibl 1620

Pedwar can mlynedd i eleni cyhoeddwyd diwygiad y Parchg Ddr John Davies Mallwyd o Feibl yr Esgob William Morgan. Dyma fu'r unig gyfieithiad swyddogol tan 1988 pan ddaeth y Beibl Cymraeg Newydd. I nodi'r garreg filltir hon, bydd y llithoedd yn yr Hwyrol Weddi ar ail Sul y mis, gydol y flwyddyn, yn dod o Feibl 1620.

Cerddoriaeth Taizé

Ar nos Sul olaf Ionawr gweinyddwyd y Cymun Bendigaid gyda cherddoriaeth Taizé yng Nghapel Mair. Cymuned fynachaidd eciwmenaidd ym Mwrgwyn yn Ffrainc yw Taizé. Gwasanaeth tawel a myfyriol.

BETHLEHEM, GWAELOD-Y-GARTH

10:30 a.m. oni nodir yn wahanol

Mis Chwefror 2020:

2 – Oedfa - Alun Johnson
9 – Oedfa Gymun - Delwyn Sion
16 – Oedfa - Parchg Ryan Thomas
23 – Oedfa - Parchg Jeff Williams

Mis Mawrth 2020:

1 – Oedfa Gŵyl Ddewi
8 – Cymun - Parchg Allan Pickard
15 – Parchg R Alun Evans
22 – Parchg Glyn Tudwal Jones
29 – Parchg Robin Wyn Samuel

Rhag ofn i chi fod ar bigau'r drain ers rhifyn mis Rhagfyr i wybod beth yn union oedd cynnwys cyflwyniad Nadolig y plant (ac ambell i oedolyn) yma ym Methlehem, wel, fe eglura'r teitl y cwbl sydd angen ei wybod! *Nadolig yn ein Byd Bregus* a ddewisodd Heulwen Jones, yr awdur (a'r cynhyrchydd), ei roi ar yr wyneb-ddalen, a bu cryn stŵr wrth i'r cyflwyniad gael ei amharu gan lu o brotestwyr gyda'u placardiau yn galw arnom i fod llawer mwy effro i'r hyn sy'n digwydd i'n planed – a'r hyn y gallwn ei wneud fel unigolion a chymdeithas i leddfu peth ar ein hallyriadau a'n defnydd o blastig, ein dull o deithio a'r gwastraff a gynhyrchir yn ein bywydau'n ddyddiol.

Neges amserol a phwerus yng nghwmni'r bugeiliaid, yr angylion a'r doethion, yn llewyrch y seren, yng nghysgod y preseb.

A dyna un ffordd o ddehongli'r her sydd wedi ei gosod i ni gan Ysgrifennydd Cyffredinol Undeb yr Annibynwyr - "*Beth am i ni, yn ein heglwysi, addunedu ar ddechrau blwyddyn newydd i wneud o leiaf un peth arloesol eleni!*"

Gweithredwn!

Cynhelir Ysgol Sul i'r plant bob Sul heblaw am wyliau Ysgol a hynny i gyd-fynd ac amser yr oedfa am 10:30 a.m.

Gwefan Bethlehem:
www.bethlehem.cymru
Trydar yw @gwebethlehem.

EGLWYS GATHOLIG TEILO SANT, YR EGLWYS NEWYDD

Cawsom ddathliad Nadolig arbennig iawn eleni, gydag Offeren Noswyl Nadolig ar brynhawn 24 Rhagfyr. Roedd hi'n braf gweld nifer fawr o'r plwyfolion yn ymuno gyda'r gynulleidfa arferol ac roedd bri ar ganu'r carolau cyfarwydd.

Ar ddechrau'r Offeren cafodd un aelod ifanc osod y Baban Iesu yn y preseb fel arwydd o ddyfodiad rhyfeddol Duw i'r byd ac fe swynwyd pawb gan yr unawd Hosanna Mwy yn ystod adeg y Cymun.

Croeso cynnes i ddysgwyr i'r Offeren Gymraeg am 4.30 ar Sul olaf pob mis. Mae'r llyfrynnau dwyieithog yn fodd i bawb ymuno'n y gwasanaeth.

Ar brynhawn Gwener 6 Mawrth, am 2yp, byddwn yn croesawu aelodau eglwysi Cymraeg Caerdydd i wasanaeth Dydd Gweddi'r Byd i Eglwys Teilo Sant. Eleni gwragedd Zimbabwe sydd wedi paratoi'r deunydd ar y thema *Cod! Cymer dy fatras a rhodia*. Wrth addoli yn y gwasanaeth hwn, byddwn yn ymuno â thon enfawr o weddi gyda phobl mewn 120 o wledydd o amgylch y byd. Mae croeso cynnes i bawb.

BETHEL, PENARTH

Cyfarchion

Da deall bod Harri'n gwella. Anfonwn ein cyfarchion mwyaf gwresog at Carys sy'n dal dan ofal dwys yn yr ysbyty. Dymunwn yn dda iawn i Alun a Helen ar eu taith i Dde Affrica at eu merch a'i theulu. Dymuniadau brwd iawn i Betsan ar ei siwrnai i Tokyo i ddilyn ei chwrs prifysgol yn y gwyddorau meddygol am chwe mis.

Oedfaon

Profiad hapus iawn oedd ymuno gyda chyfeillion Y Tabernacl yn y Barri ar Sul cynta'r flwyddyn yn eu cartref newydd yng Nghanolfan Sant Ffransis. Priodol iawn oedd neges ein gweinidog wrth ein hannog i edrych i'r dyfodol gan ymrwymo i ymagweddu'n bositif trwy gariad Duw, beth bynnag yr amgylchiadau.

Ar 19 Ionawr buom yn dilyn arweiniad Mary Simmonds. Ei thema oedd Byd Duw. Gan fod hon yn oedfa Ysgol Sul i Bawb trefnwyd cyfle i aelodau'r gynulleidfa gynnig sylwadau. Cafwyd ymateb parod ac adeiladol.

Y Sul canlynol, 26 Ionawr, Sianmeinir oedd ein tywysydd. Cyfeiriodd ein sylw at arwyddocâd AROS yn ein bywydau bob dydd ac ysbrydol, hynny yw, meithrin yr arfer o ymdawelu ac ymollwng. Yn gymorth i'n myfyrdod buom yn cyd-ddarllen Ioan 15, 1-17, Iesu, y Wir Winwydden. Bu'r emynau hefyd yn gymorth, 71, 146 a 77, a chanwyd yr ail yn ddigyfeiliant.

Bu'n gweinidog yn cyfrannu at fyfyrdodau oedfaon lleol Wythnos Weddi at Undod Cristnogaeth. Y thema oedd *Caredigrwydd Anghyffredin*.

MINNY STREET

www.minny street.org
@MinnyStreet
Gweinidog: Y Parchedig Owain Llyr Evans

Oedfaon y Sul a'r Ysgol Sul

Fel arfer, bydd croeso i bawb – 'o'r ieuengaf i'r hynaf' – i'n hoedfaon ar y Sul (10:30 a 18:00). Y Gweinidog fydd yn arwain ein hoedfaon Sul cyntaf mis Chwefror (Cymundeb yn yr hwyr), yr oedfa foreol gynnar, yr oedfa foreol ac oedfa'r hwyr ar 9 Chwefror a'r ddwy oedfa ar 16 Chwefror. Edrychwn ymlaen at groesawu'r Parchedig Beti-Wyn James (Caerfyrddin) i arwain yr addoliad yn oedfaon 23 Chwefror. Bydd Ysgol Sul ar 2, 16 a 23 Chwefror.

Gweithgarwch y mis

Bydd PIMS yn cyfarfod nos Lun, 10 a 24 Chwefror (19:00–20:30). Cynhelir cyfarfodydd y Gymdeithas nos Fawrth, 4 a 18 Chwefror am 19.30. Bydd y gweithgarwch canlynol hefyd yn parhau: Babimini (fore Gwener, 7 Chwefror am 9:45 yn y festri), Bethania (nos Fawrth, 11 a 25 Chwefror am 19.30 yng nghartref aelod) a Llynyddwch (ddydd Gwener, 28 Chwefror am 10:00 yng nghaffi Terra Nova, Parc y Rhath). Bydd cyfle i fwynhau Koinonia pnawn dydd Mercher, 12 Chwefror am 12:00 yn Caffe Fach, Rhiwbeina a Koinonia nos Sul, 16 Chwefror am 19:30.

Bydd cyfle hefyd i gyfrannu nwyddau at elusennau, cynorthwyo â the i'r digartref a phrynu nwyddau Masnach Deg yn ystod y mis.

Newyddion am aelodau

Cofiwn yn annwyl am Mrs Nansi Jones (Llaneirwg); er nad yw wedi medru mynychu'r oedfaon am nifer o flynyddoedd roedd gweithgareddau'r eglwys yn dal yn agos iawn at ei chalon a chofiwn yn ddiolchgar am ei ffyddlondeb a'i chyfraniad ar hyd y blynyddoedd. Cydymdeimlwn yn ddiffuant iawn â'r teulu ynghyd â'i chyfeillion niferus. Hyfrydwch fu cael croesawu Mrs Sylvia Breese (Croes Cyrlwys) yn aelod. Dymunwn bob bendith iddi yn ein mysg. Hyfrydwch hefyd fu tystio i fedydd Lois Morfydd Patchell, merch Ifan a Llinos (Yr Eglwys Newydd), a chwaer fach Gruffydd. Pob dymuniad da i'r teulu.

YR EGLWYS EFENGYLAIDD

Cydymdeimlo

Cydymdeimlwn yn fawr â Marc a Janet Evans, Llion, Rhidian a Luned ynghyd â'r gor-wyrion Brychan a Buddug ar golli tad, taid a hen-daid annwyl. Bu'r Parchg Gilbert Evans yn weinidog ffyddlon yn Fflint am flynyddoedd lawer.

Diwrnod Williams Pantycelyn

Erbyn hyn mae 11 Ionawr yn cael ei gydnabod yn Ddiwrnod Williams Pantycelyn am mai ar y dyddiad hwnnw yn 1791 y bu farw.

Daeth yr Athro E. Wyn James i Fore Coffi'r Dysgwyr ar y dyddiad hwnnw eleni i sôn am gyfraniad aruthrol Pantycelyn "Tad yr emyn Cymraeg". Cofiwn iddo lunio tua mil o emynau, a llawer ohonynt yn dal i gael eu canu bob wythnos yn ein capeli. Mae'n llwyddo i fynegi teimladau a phrofiadau'r Cristion ymhob oes mewn ffordd gofiadwy a gwerthfawr.

Slofenia

Yn ddiweddar daeth Lydia Adams, sy'n wreiddiol o Aberystwyth, atom i'r cwrdd gweddi i sôn am ei gwaith yn Slofenia, gwlad fach, brydferth iawn sy' n gorwedd rhwng yr Alpau a Môr y Canoldir. Roedd yn arfer bod yn rhan o Yugoslavia.

Mae Lydia yn gweithio ymhlith myfyrwyr ym mhrifysgolion y wlad, yn annog y rhai sydd eisoes yn Gristnogion a'u calonogi i dystiolaethu i'w cyd-fyfyrwyr. Arwyddair gwaith Lydia yw "Helpu myfyrwyr yn Slofenia i adnabod Iesu". Roedd yn fraint ac yn her i glywed am y gwaith.

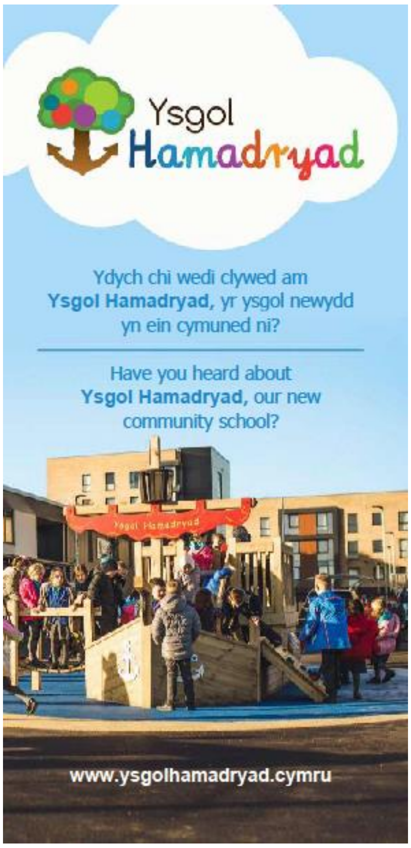
Ysgol Hamadryad

Gyda'r ysgol yn ei hadeilad newydd ers blwyddyn erbyn hyn, mae ymgyrch hyrwyddo i rannu hanes arbennig Ysgol Hamadryad wedi cychwyn, gyda chymorth grant o £500 gan Gronfa Glyndŵr.

Agorodd Ysgol Hamadryad yn 2016 gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru a Chyngor Caerdydd, yn dilyn ymgyrch brwd gan Ymgyrch TAG i sefydlu ysgol gynradd Gymraeg i wasanaethu Trelluest a Threbiwt.

Ar ôl dwy flynedd a thymor ar safle dros dro, agorwyd adeilad newydd sbon yr ysgol wrth ymyl Parc Hamadryad, yn un o ardaloedd mwyaf aml-ethnig Cymru.

Erbyn heddiw mae dros bump ar hugain o ieithoedd yn cael eu siarad ymysg yr holl deuluoedd ac mae'r ysgol yn awyddus i rannu profiadau'r teuluoedd yma, gan bwysleisio bod hi'n ysgol i'r gymuned gyfan.



Fel rhan o'r ymgyrch, mae'r ysgol wedi cynhyrchu taflen sy'n cynnwys geiriau rhieni di-Gymraeg. Mae'r straeon yma yn cynnwys rhai o'r rhesymau dros ddewis Ysgol Hamadryad, ac yn dangos eu balchder wrth weld eu plant yn llewyrchu.

Mae'r ysgol yn awyddus i ddosbarthu'r daflen yn eang, a byddai'n ddiolchgar iawn petai unrhyw un o ddarllenwyr Y Dinesydd yn gallu helpu trwy fynd â chopïau i'r gweithle, i feithrinfeydd, meddygfeydd neu leoliadau eraill, neu dim ond eu rhannu gyda ffrindiau a chymdogion.

Os medrwch chi helpu, cysylltwch hefo'r ysgol drwy e-bost ar ysgol.hamadryad@caerdydd.gov.uk.

Mae'r ysgol yn ddiolchgar i Gronfa Glyndŵr am y cymorth ariannol. Sefydlwyd Cronfa Glyndŵr yn 1963 gan Trefor a Gwyneth Morgan i hyrwyddo addysg Gymraeg. Mae'r Gronfa yn cynnig grantiau i gylchoedd Meithrin a Ti a Fi, ysgolion cyfrwng Cymraeg a Mentrau Iaith i'w helpu i farchnata eu darpariaeth ac i wella'u hadnoddau. Mae'r Gronfa yn ddiolchgar iawn i'r noddwyr sy'n eu cefnogi yn ariannol a byddai'r Gronfa wrth eu bodd yn denu rhagor o noddwyr i'w cefnogi. Ceir mwy o wybodaeth ar eu gwefan: www.cronfaglyndwr.cymru

ADDYSG GYMRAEG – DYFODOL ADDYSG UWCHRADD

Mae rhifau bras ar gyfer y plant sydd am drosglwyddo o addysg gynradd i uwchradd ar gael ac yn dangos doethineb y sir wrth ychwanegu 1 ffrwd at y 6 oedd yn bodoli yn Ysgol Plasmawr er mwyn cynnig 210 lle yno ar gyfer 2020. Mae nifer y ceisiadau yn uwch hyd yn oed na'r nifer newydd a bydd rhaid i ychydig o blant dderbyn lle yng Nglantaf sydd hefyd bron yn llawn.

Mae'r cynnydd eto yn dangos yr angen i helaethu'r ddarpariaeth i fwy na'r 20 ffrwd sydd wedi bod ar gael yn y dair ysgol uwchradd. Bellach mae angen mwy nag un ffrwd ychwanegol.

Newid arall sydd wedi digwydd yn y sector uwchradd yw penderfyniad Mr Alun Davies i ymddeol fel pennaeth Glantaf ar ôl 10 mlynedd o wasanaeth clodwiw yn y swydd mewn cyfnod eithaf helbulus o achos ad-drefnu, helyntion staffio a gwynebu torri nôl ar y gyllideb. Trwy'r cyfan roedd Alun Davies yn feistr ar y sefyllfa a bydd yr Ysgol yn gweld ei eisiau.

Roedd rhaid i'r Llywodraethwyr lenwi'r bwlch ac maent yn falch o gyhoeddi mai Mr Mathew Evans, pennaeth presennol Ysgolion Ystalyfera a Bro Dur a fydd wrth y llyw o Fedi 2020 ymlaen. Edrychwn ymlaen at bennod newydd yn hanes Glantaf.

Michael Jones

Ysgol y Wern

Llwyddiant Chwaraeon

Pencampwyr Nofio
Llongyfarchiadau gwresog i'r timoedd nofio a fu'n cystadlu ym mhencampwriaeth Cenedlaethol nofio'r Urdd. Cafwyd llwyddiant ysgubol. Cafodd y bechgyn yn y ras gyfnewid Bl.3 a 4 fedal efydd, y tîm cymysg Bl.3 a 4 fedal arian a'r bechgyn yn nhîm cyfnewid Bl.5 a 6 fedal aur.

Pencampwyr Gymnasteg
Llongyfarchiadau i'r plant a fu'n cystadlu yng Nghystadleuaeth Gymnasteg Acro Cymru. Daeth y triawd cymysg a'r triawd bechgyn yn gyntaf a'r triawd merched yn ail. Hefyd daeth y tim *Floor and Vault* yn gyntaf. Bydd y plant nawr yn cynrychioli Cymru ym mhencampwriaeth Prydain Fawr yn Stoke-on-Trent ym mis Mawrth a mis Mai.

Eisteddfod Caerdydd
Braf oedd cael cefnogi Eisteddfod Caerdydd eleni. Bu criw niferus o ddisygblion yn cystadlu a chafwyd noson lwyddiannus iawn. Rydym yn falch iawn o'r holl blant a wnaeth serennu ar y llwyfan. Canlyniadau'r Ysgol:

Llefaru - Mari Fflur Thomas Bl 6, 2il
Dawns Werin unigol - Mari Fflur Thomas Bl 6, 1af
Grŵp Dawnsio Gwerin - 1af
Côr-1af *(gweler llun ar y clawr)*
Parti Llefaru - 2il
Unawd Offerynnol - Owen Frohawk a Finn Osborne Bl 5, 3ydd
Ensemble (pedwarawd clarinet) - 2il

Agor y Llyfr

Un o brosiectau Cymdeithas y Beibl yw Agor y Llyfr. Dyma brosiect sy'n rhoi cyfle i blant ysgolion cynradd glywed hanesion o'r Beibl wedi'u cyflwyno gan aelodau'r eglwysi lleol. Mae pob hanesyn yn cael ei actio allan mewn cyfnod o tua 10 munud. Sefydlwyd y criw Cymraeg cyntaf yn y brifddinas yn ystod yr haf llynedd fel rhan o waith Cyngor Eglwysi Cymraeg Caerdydd.

Dychwelodd y Tîm i Ysgol Glan Morfa, Waunadda, ar foreau Llun, 9 Rhagfyr, i gyflwyno Stori'r Nadolig a 20 Ionawr i gyflwyno hanes y bachgen Iesu, ar goll yn y Deml pan yn ddeuddeg oed.

Edrychwn ymlaen i ymweld ag Ysgol y Wern ar fore Mercher, 12 Chwefror. Cynhelir ymarferion achlysurol yn festri'r Crwys ar ddydd Iau, yn cychwyn am un o'r gloch.

Hyd yn hyn rydym wedi defnyddio wyth actor a bydd Nans a Tony Couch a Dafydd Griffiths yn ymuno gyda ni eleni.

Rydym angen ychwaneg o actorion o eglwysi CECC. Bydd croeso i bawb – actorion siaradus a rhai heb linellau i'w dysgu!

Rhai o'r actorion yn Ysgol Glan Morfa

Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd

Cystadleuaeth darlith wyddonol fer i bobl ifanc oedd cyfarfod mis Ionawr. Cystadlodd 7 grŵp neu unigolyn. Yn gyntaf cyflwynodd Rhodri a Betsan o Lantaf 'Hud a Llefrith' sef esboniad gwyddonol o'r broses o gynhyrchu caws. Yna cyflwynodd Morgan o Fro Edern ffilm am y defnydd o gelenod (*leeches*) i drin afiechydon megis cancr, pwysedd gwaed uchel, clefyd siwgr a hyd yn oed moelni. Dechreuodd Seren o Glantaf ei chyflwyniad ar 'Y Thyroid' trwy sôn am Caleb Parry (1755-1822), meddyg o dras Cymreig, a oedd ymhlith y cyntaf i ddisgrifio y clefyd thyroid a adnabyddir heddiw fel clefyd Graves. Ond cyfeiriodd Seren at y clefyd fel clefyd Parry neu Parry-Graves trwy ei darlith. Bu James, Taylor ac Abigail o Ryd y Waun yn sôn am ddefnyddio mêl fel triniaeth gwrth gancr gan ganolbwyntio ar waith y cwmni 'Sugars for Health' a sefydlwyd yn Aberystwyth gan Dr Robert Nash. Testun darlith Lowri a Menna o Fro Edern oedd 'Chemiluminesence,' sef golau o gemegion - a chafodd pawb *glowstick* i ddarlunio'r broses. Clywsom am ddefnydd y golau yma gan anifeiliaid y môr i gyfathrebu a rhybuddio ei gilydd a hefyd i gymryd lle isotopau ymbelydrol mewn meddygaeth. Cyflwyniad ar ffilm a gafwyd gan Millie o Ysgol Bro Edern am y Sganiwr Connectome yng Nghanolfan CUBRIC - un o ddim ond tri pheiriant o'i fath yn y byd. Mae'r Connectome yn rhoi delweddau anhygoel o'r ymennydd ac yn mapio'r cysylltiadau mewnol ynddo. Yn olaf trafodwyd 'Dementia yng Nghymru' gan Mared a Rebecca o Glantaf. Cyflwynwyd ystadegau, yr achosion a thriniaethau y clefydau ofnadwy yma – gan gynnwys un cyffur sy'n dod o'r Cennin Pedr.

Gwaith anodd i'r 3 beirniad o Brifysgol Caerdydd oedd penderfynu trefn teilyngdod y cyflwyniadau. Ond Seren ddaeth yn gyntaf, Rhodri a Beth ynghŷd â Menna a Lowri yn gydradd ail a Mared a Rebecca yn drydydd. Cyflwynwyd gwobrau teilyngdod i'r gweddill. Hoffwn ddiolch i'n noddwyr, Y Sefydliad Ffiseg, am gefnogi y gystadleuaeth hon am yr ail flwyddyn.

Rhys Morris

AMSERLEN NEWYDD S4C

Mae S4C yn lawnsio amserlen newydd sbon – eich amserlen chi.

Rydyn ni wedi trafod a gwrando ar farn ein gwylwyr ac mae'r amserlen wedi ei llunio er mwyn cysoni rhaglenni newyddion ac operâu sebon, a chynnig cyfresi newydd cyffrous.

O 24 Chwefror ymlaen bydd modd i chi fwynhau:

Newyddion nos Lun i Gwener am 7.30

Pobol y Cwm nos Lun i Iau am 8.00 gyda rhifyn estynedig ar nos Fercher

Rownd a Rownd nos Fawrth a Iau am 8.25

Ffermio yn symud i 9.00 ar nos Lun

Cyfresi cyfarwydd a newydd am 9.00 o nos Lun i nos Iau gan ddechrau gyda Corau Rhys Meirion, Ysgol ni: Maesincla, Cynefin a Jonathan

Chwaraeon byw ar nos Wener

Rhaglen ychwanegol o Heno yn fyw ar Nos Sadwrn am 7.30 (gan ddechrau ar 8 Chwefror)

Wrth gysoni ein rhaglenni, rydym wedi gwneud y dewis yn hawdd i chi.

Mwynhewch yr arlwy!

Beth petai'r profion yn dangos bod gen i dementia?

"Fe fydda i 'da chi nawr am y pum mlynedd nesa" - geiriau nyrs Macmillan ar ôl i'r meddyg ddweud wrtha i bod y profion wedi dod nôl yn dangos bod y smotyn bach diniwed yr olwg ar y goes yn melanoma. Yr hyn aeth trwy 'meddwl i yn syth oedd - beth petai'r profion yn dangos bod gen i dementia - a fyddai 'na nyrs glên yn cydio yn fy llaw am y pum mlynedd nesa. Go brin.

Ie - dementia -"na gyd sy' ar dy frên di", dw i'n clywed ambell un yn dweud. Wel, ddim cweit, ond yn wahanol i ddeng mlynedd yn ôl mae'n amhosib osgoi'r pwnc, cymaint yw'r sylw sy'n cael ei roi iddo o'r diwedd.

Roedd y pennawd fis Rhagfyr y llynedd am 'bryder teulu bod dyn â dementia yn gorfod symud i Loegr' wedi ennyn ymateb chwyrn. "Oeddan ni wedi dychryn" meddai wyres Thomas Griffith Jones o Fôn fyddai wedi golygu taith i'r teulu o 135 milltir i fynd i'w weld heb sôn am ei roi mewn awyrgylch estron di-Gymraeg. Mae'r achos yn fy nhyb i yn dangos diffyg dealltwriaeth dybryd o'r clefyd o safbwynt gofal ac iaith.

Ond dyw'r sylw i gyd ddim yn negyddol.

Roedd Côr Forget Me Not Caerdydd - yn cynnal cyngerdd carolau dros y Nadolig. Roedd gweld wynebau'r aelodau a'r mwynhad pur yn eu llygaid yn ysbrydoliaeth i'r cannoedd ddaeth i gefnogi.

Mor braf fyddai cael Côr tebyg ar gyfer siaradwyr Cymraeg! A wir, roedd Sian Meinir, y gantores o fri yn cytuno, a chyda help ffrindiau fe gafwyd cyfarfod cychwynnol yn Salem. A do, cafwyd hwyl. Y gobaith nawr yw y bydd y syniad yn apelio at y rheiny sy â dementia a'u gofalwyr a'u teuluoedd. Mae cadw i fynd a pheidio ildio i'r aflwydd mor bwysig. Hyd yn oed os ydi'r clefyd wedi cael gafael go iawn ar unigolyn, mae cerddoriaeth yn gallu treiddio i'r enaid a chynnig cysur.

Beti George

Annwyl Gyfeillion,

Blwyddyn Newydd Dda.

Mae eleni yn bedwar can mlwyddiant cyhoeddi Beibl 1620 sef y Beibl yr ydym i gyd wedi ei ddefnyddio yn gyson dros y canrifoedd. Ar ôl cyhoeddi Beibl William Morgan yn 1588, fe fu i Esgob Richard Parry a Dr John Davies, Mallwyd, ddiwygio'r cyfieithiad. Y Beibl hwnnw nid y Beibl William Morgan gwreiddiol y buom yn ei ddefnyddio hyd nes cael y Beibl Cymraeg Newydd yn 1988. Mae llawer o ddigwyddiadau am gael eu trefnu yn ystod y flwyddyn i ddathlu'r pen-blwydd arbennig yma.

Hoffwn ar ran y pwyllgor bach sydd yn ymwneud â threfniadau'r dathlu eich gwahodd i Oedfa Ddathlu yng Nghapel Tabernacl, Yr Ais, Caerdydd, CF10 1AJ am 7yh ar y 5ed o Fawrth, 2020.

Mi fydd yr Oedfa yn dathlu cyfraniad y Beibl i fywyd Cristnogol Cymru yn ogystal â'i chyfraniad i'r iaith Gymraeg a diwylliant Cymru. Mi fyddwn yn ddiolchgar pe baech yn gallu rhannu'r gwahoddiad yma gyda'ch Eglwysi a Chapeli yn ogystal ag unrhyw un arall a fyddai â diddordeb dod i'r dathliad arbennig yma.

Yr eiddoch yn gywir,

Aled Edwards

Parchedig Ganon Aled Edwards

Cymdeithas Eglwys y Crwys

Noson Allan
Night Out

Nos Wener
14 Chwefror
7pm

Ffion Glyn - 'Mewn Cymeriad'

Mari Jones

'Yn ol fy nhroed'

Eglwys y Crwys , Heol Richmond, Caerdydd
CF24 3AR

Bydd lluniaeth ysgafn i ddilyn - crempogau a chylfe i gymdeithasu

Addas i blant ac oedolion

Tocynnau:
oedolion: £5
plant: £2

Mewn Cymeriad in Character

Croeso i bawb

Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau mawr i Rheinallt Thomas ar ennill gwobr cyfraniad oes i'r byd cyhoeddi 2020 - Cwlwm Cyhoeddwyr Cymru ddechrau mis Ionawr. Mae'r wobr hon wedi bod yn cael ei chyflwyno yn flynyddol ers dros ddegawd bellach i unigolyn a wnaeth gyfraniad arbennig i fyd cyhoeddi llyfrau Cymraeg. Cyflwynir y tlws iddo mewn cyfarfod arbennig yn Salem, Treganna ar Nos Fawrth 12 Mai 2020 am 7.00yh.

Er mai un o Lanarmon Dyffryn Ceiriog yw Rheinallt yn wreiddiol, mae ganddo gysylltiadau â nifer o lefydd yng Nghymru, ac mae wedi ymgartrefu yng Nghaerdydd ers rhai blynyddoedd. Mae ei holl gyhoeddiadau yn restr hir iawn.

Llongyfarchiadau mawr iddo.

Hen Ben

"Fe welais Eusebio a Pelé yn chwarae yng Nghwpan y Byd yn 1966 ym Mharc Goodison, Lerpwl, pan drechodd Portiwgal dîm Brasil o dair gôl i un. Sgoriodd Eusebio ddwywaith, ac, yn llythrennol, fe giciwyd Pelé druan oddi ar y cae."

Fe safodd y llanc ifanc o Bortiwgal, oedd yn torri fy ngwallt, yn ei unfan. Gallwn synhwyro beth oedd yn mynd trwy ei feddwl.

"Roedd fy nhad yn arfer sôn am Eusebio ac mae o wedi marw ers dros ddeg mlynedd. Mae'r boi yma un ai dros ei bedwar ugain neu mae o'n gelwyddgi." Dwi ddim yn un o'r ddau beth.

Fe sylweddoles ar y pryd fy mod i wedi eistedd mewn sedd debyg i hon dros wyth gant o weithiau yn ystod y trigain mlynedd diwethaf. Roeddwn wedi gorfod syllu ar fy hun yn heneiddio, yn britho, a'm gwallt yn diflannu'n raddol dros y cyfnod yma. Pan eisteddwch yng nghadair y barbwr does dim dianc. Nid oes unrhyw ddewis dim ond edrych yn syth ymlaen neu mae 'na risg anferth y bydd y siswrn yn torri darn o'ch clust i ffwrdd. Dros y blynyddoedd, wrth i'r gwallt encilio o'm pen, mae o wedi ailhadu mewn tyllau a chorneli tywyll eraill, a phan ofynnwyd i mi ydi "syr" am iddo dorri'r aeliau, fe wyddom fod y rhain hefyd yn rhan o'r cynllwyn.

Y cof cyntaf sydd gen i o ymweld â'r barbwr ar ben fy hun ydi pan oeddwn tua saith oed. Roeddwn wir yn casáu'r holl brofiad o fynd at Tommy Barbar. Fe'm gadawyd yno gan fy mam i eistedd am hydoedd ym mysg hen ddynion, yn parablu am dwn i ddim be, ac yn fy anwybyddu'n llwyr.

Roedd Mr Jones yn cyfathrebu gyda'i wraig Maggi, oedd yn byw o dan y siop, trwy daro ei droed ar y llawr. Fe fuasai hi'n ymddangos mewn chwinciad a delio'n syth gyda'r cwsmer oedd am brynu plu sgota neu flaen-llinyn. Ni ofynnwyd i mi erioed sut roeddwn am dorri fy ngwallt, roedd Mam eisoes wedi gwneud hynny'n glir. "*Short back and sides*" bob tro. Ar ddiwedd y broses boenus roedd fy nghlustiau yn sticio allan fodfedd yn fwy am llygaid yn ymddangos yn beli enfawr tu ôl i'm sbectol NHS trwchus.

Fe ges wared â Mr Jones cyn gynted ag yr oedd modd. Yn ystod blynyddoedd fy arddegau cefais y fraint o allu rhoi cyfarwyddiadau fy hunain i'r barbwr. Wel dim bob tro chwaith. Pan oeddwn yn un ar bymtheg roeddwn yn awyddus iawn i blesio merched ac i gael torri fy ngwallt fel mods Bangor. Felly doedd dim amdani ond cydymffurfio pan gynigwyd torri fy ngwallt gan ddwy o'm ffrindiau yn festri Capel Jerwsalem. Wedi iddynt gwblhau'r job roedd fy mhen yn llu o dyllau moel ac fel bonws roeddent wedi torri llinell igam ogam, llydan gyda rasel o un pen i'r llall. Roedd rhaid i mi wisgo llwyth o blasteri ar hyd fy mhen am tua bythefnos wedi hynny a derbyn llond ceg gan fy nhad.

Nid oes gennyf lawer o gof o dorri fy ngwallt yn aml pan oeddwn yn fyfyriwr yn Aber. Roedd dechrau'r saithdegau yn gyfnod yr *hippies* â gwalltiau hir a'm cyfnod innau o fod yn rebel. Mae'r ychydig luniau sydd ar gael o'r amser hyfryd yma'n dyst i hyn.

Ar symud i Gaerdydd a dechrau gyrfa broffesiynol roedd rhaid sicrhau fod y gwallt hefyd yn cyfateb i'r ddelwedd goler a thei barchus a berthynai i ŵr ifanc o'r ddinas. Mae'n rhaid bod hyn wedi gweithio oherwydd o fewn rhai blynyddoedd o gymhwyso fel cyfrifydd cefais gynnig joban yn Luxembourg.

Ar y dechrau roedd yn dipyn o sialens cyfleu fy nghyfarwyddiadau i'r barbwr cynhenid ar sut i dorri gwallt Cymro. Ond, ar ôl ambell gynnig, cafwyd cyfaddawd ar steil geidwadol fyr.

Ar ôl ychydig o flynyddoedd yn Luxembourg fe ddechreuodd pethau fynd ar chwâl. Erbyn hyn, a minnau dros fy neg ar hugain, yn briod, gyda dau o blant, fe sylweddolais fod yna dystiolaeth bendant fod fy ngwallt wedi dechrau britho ac roedd ambell un o'm cyfeillion tal wedi fy hysbysu bod corun moel wedi dechrau amlygu ei hun. Pan ddywedais yn ysgafn wrth fy marbwr rheolaidd fod fy ngwallt yn teneuo'n gyflym fe ochneidiodd yn uchel ac yn drist fel petawn i tu hwnt i bob gobaith.

Ar ôl symud i Lasne, ger Brwsel, yng nghanol y naw degau roeddwn mewn swydd go fras, ond dim mwyach mor ifanc. Roeddwn yn byw mewn ardal reit swanc ac roedd y barbwr *unisex* yn gweddu. Roedd torri gwallt yn fater hir, poenus a drud. Ar symud i ganol dinas Brwsel, rhai blynyddoedd yn ddiweddarach, dewisais farbwr gyferbyn â'm fflat. Roedd merch ddeniadol iawn o Fwlgaria yn gweithio iddo ac roedd hi'n feistres corn ar roi *massage* i'r copa. Sôn am gyffroi llif gwaed! Roedd fy ffrind Belgaidd André, yn mynd ati bob wythnos. Sgwn i pam?

Ar ddychwelyd i ogledd Cymru, a'm gwallt, gan fwyaf, wedi hir ymadael, a'r hyn oedd yn weddill yn reit wyn, cefais y fraint o leiaf o gael ei dorri yn Gymraeg unwaith eto. Yn ystod y cyfnod yma roeddwn yn cyfarwyddo'r barbwr i'w dorri yn fyr gan obeithio y buasai hynny'n annog tyfiant, ond yn ofer mai arna i ofn. Ta waeth, roedd yr ymweliadau â'r barbwr yn rhai rhad iawn.

Cau'r cylch, ar ôl un flynedd a'r bymtheg ar hugain, a dychwelyd yn ôl i'r brifddinas. Cael hyd i farbwr hen ffasiwn oedd a thueddiad i dorri fy ngwallt yn fyr tu hwnt. Y tro yma nid Mam oedd yn rhoi cyfarwyddiadau ond merch arall a newid barbwr bu raid.

Rŵan dwi'n mynd i dorri fy ngwallt i le cŵl iawn rownd y gornel ym Mhontcanna sy'n rhoi coffi am ddim a disgownt i bensiwnirs. Dwi'n siŵr mod i, ar gyfartaledd yn fwy na dwbl oed y cwsmeriaid eraill. Fel arfer mae'r sgwrs am wyliau, chwaraeon a gwleidyddiaeth (yn llai aml). Syllaf ar fy hun yn y drych ac ar y darnau o wallt gwyn ysgafn ar fy nglin gan ddyfalu a fuasai Pelé wedi sgorio gôl bythgofiadwy pe baent heb ei gicio mor frwnt yn ôl yn 1966.

Alwyn Llwyd

Cadwch mewn cysylltiad â'r Dinesydd ar Twitter trwy ddilyn ein cyfrif newydd @DinesyddCdydd ac ar Facebook trwy ddilyn www.facebook.com/YDinesydd

Bwytai Merch y Ddinas

"Trowch felly at fwyty Dark am oleuni."

Lowri Haf Cooke

Dark

Blwyddyn newydd dda bawb! Sut hwyl da chi'n ei gael ganol Gaeaf? Yn nhymor y dyddiau byrion hyn, mae ngoleuadau tylwyth teg i dal ynghynn. Ambell gannwyll hefyd, a thân agored, i gynhesu'r galon tan ddaw'r Gwanwyn. Ond dydw i ddim yn un i anwybyddu bwytai a bariau'r brifddinas dechrau'r flwyddyn. Rhwng y diwylliant 'deiets' a 'Ionawr sych' dyma gyfnod mwyaf heriol byd lletygarwch Caerdydd. Ac er mawr lawenydd, mae na fwyty canolog sy'n cynnig goleuni – a bwydlen goleuedig – serch yr enw gothig!

Agorodd bwyty newydd Dark ar safle hen ffefryn cyfarwydd yn Arcêd y Castell ym mis Tachwedd. Safodd Cafe Minuet yno am 25 mlynedd tan i Marcello Genesi, y cogydd-reolwr, ymddeol yn 2010. Wedi cyfnod fel 'Restaurant Minuet', trodd yn gaffi 'Marcello's, yn gweini'r un seigiau pasta a pizza ag erioed. Bu'r llecyn yn hafan i nifer o ddinasyddion, a ddenwyd gan sawr garlleg y gegin fechan. Ond fel y gwyddom oll, mae'r rhod yn troi, a daeth bwyty newydd i gymeryd ei le.

Gweledigaeth Phil Lewis o Lanymddyfri yw Dark, a sefydlodd gwmni pizza Dusty Knuckle; Cymro Cymraeg sydd wrth galon newid mawr ym myd bwytai Caerdydd ers pum mlynedd. Wedi gyrfa yn gweithio ym maes gofal cymdeithasol, dilynodd ei angerdd am fwyd yn 2015. Sefydlodd stondin pizza Dusty Knuckle ym marchnad ffermwyr Glanyrafon (a gwyliau bwyd y stryd Caerdydd) cyn agor safle dros-dro yn iard gefn bragdy Crafty Devil, Treganna. Datblygodd lecyn mwy parhaol yn stiwdios Printhaus yn 2016, cyn symud i ardal yr hen Felin Bapur (rhwng Treganna a Threlai) ym mis Hydref y llynedd.

Dwysáu wnaeth yr hanes, gan i Phil (a'i wraig Deb, sy'n rieni i bump o blant) ymestyn eu hymerodraeth leol yn sylweddol. Fe ledaenwyd eu hefengyl am fwyta'n lleol a chynaliadwy, gyda'r pwyslais yn bennaf ar weini llysiau a chig o'r safon orau. I enwi ond rhai uchafbwyntiau; sefydlu'r busnes Two Anchors (gan weini barbeciw pysgod) cyn pasio'r awenau i gydweithiwr, a chynnal canghennau o Dusty Knuckle yn Nhŷddewi ac Ogwr. Cyd-sefydlu cwmni Hoff – sy'n gweini byrger gorau Caerdydd – ym marchnad 'bwyd-y-stryd dan-do' Sticky Fingers (sydd bellach ar Heol Richmond, y Rhath). Ac wedi teithiau blynyddol i Toscana, lle mae'n cynnal stondin yn flynyddol yng ngŵyl fwyd y stryd Dit'unto, sefydlodd ŵyl fwyd lwyddiannus Bite Cardiff yng Nghwrt Insole yng Ngorffennaf 2018. Yn ogystal, ym mis Hydref y llynedd, cydsefydlodd fwyty Nook ger Parc Buddug ar y cyd â'r cogydd John Cook (Arbennig, gynt); hafan glyd, gymunedol, yn gweini gwin naturiol, a bwydlen sy'n 70% llysieuol.

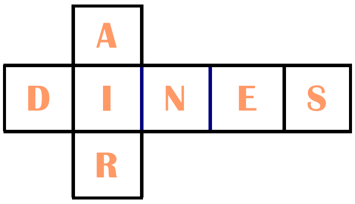
Eleni ei fwriad, ynghyd â llywio trydedd ŵyl Bite Cardiff, yw datblygu menter fawr Tŷ'r Warden ym Mharc Bute. 'Bwyd tân' yw'r cysyniad – a chawn ddeall yr union ddiffiniad pan gynhelir cyfres o nosweithiau yn Chwefror, cyn agor yn swyddogol yn nes at yr haf. Ond tan hynny gyfeillion, gwnewch fel wnes i ym mis Ionawr, a rhowch dro ar ei fwyty newydd sbon danlli Dark!

Fel mae'r enw'n awgrymu, mae na rywbeth reit ddwys am arlwy'r fwydlen... ond peidiwch ag ofni, mae'r bwyd yn llawn blas. Yn wir, fues i yno sawl gwaith ers Nadolig. I bawb sy'n cofio Marcello's, daw'r ymweliad cyntaf fel sioc, ond mae'r naws gyfeillgar a chartrefol yn parhau. Paentiwyd y waliau yn gwbl ddu, ac mae'r goleuadau'n gynnil – ond aros yn ei unfan wnaeth y gegin fechan. Yno mae Phil yn paratoi cyfres o seigiau tymhorol, ynghyd â 'doughnuts y diwrnod', yn dilyn hyfforddiant gan gwmni Bread Ahead ym marchnad Borough, Llundain. Ar un ymweliad ganol p'nawn blasais doesyn 'banoffee' gyda phaned o goffi Latte (gyda'r ffa yn deillio o gwmni Extract o Fryste) oedd yn flasus iawn. Dro arall, fin nos, archebais gibab cig oen, a weinir yn agored ar fara gwastad, megis pizza.

Y gwahaniaeth mawr gyda Dark yw fod y darnau cig yn gwneud defnydd o bob rhan o gorff yr anifail, yn null bwyta 'trwyn i gynffon'. Felly 'offal' yr oen oedd ar y cibab (fel yn achos pob cibab arall ar wyneb daear!), gan olygu blas tipyn dwysach na'r cig oen arferol. Ces i hefyd flas rhagorol ar dro gwahanol ar frechdan bacwn; tafod mochyn ar dost surdoes, gyda sauerkrat afal a seleriac, a mwstard wedi'i eplesu (*fermented*). Phil ei hun sy'n eplesu'r llysiau mewn jariau fyny grisiau, gan gynnwys amrywiol fathau o kimchi. Mae'r elfennau chwerw-sur hynny yn cyfrannu at brofiad sy'n cynnig gwefr, cyffroi'r daflod a chodi'r to!

Ges i hefyd salad cêl gyda chig colomen ar y cyd a phwdin gwaed – rhagorol, a rhyfeddol o ysgafn. Y tro nesa, wedi clywed cymaint o ganmol dwi'n benderfynol

Rhif: 199

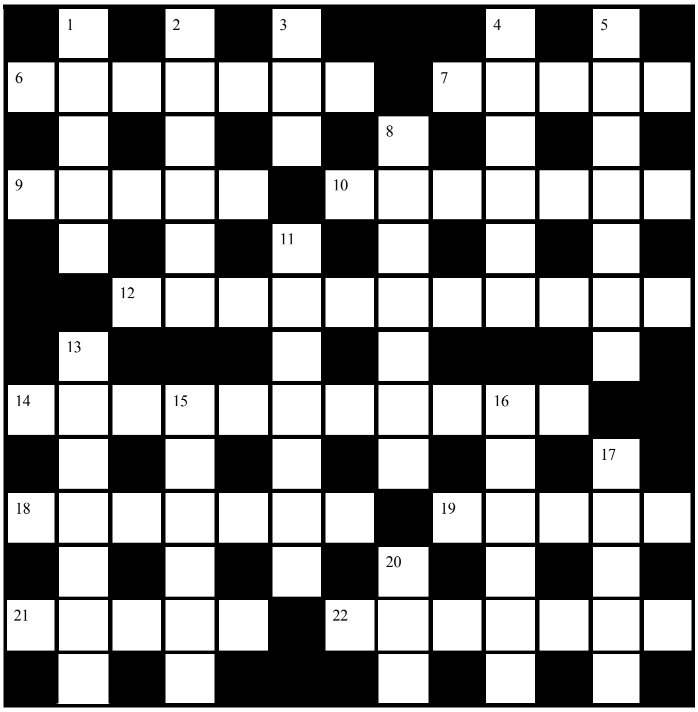


Ar Draws

6. 'Ond caed pob ----- ar ei ôl
   Fel dôl o redyn arian' (EW) (7)
7. Un mewn sefyllfa foneddigaidd yn y glaswellt (5)
9. 'Gwyn ac oer yw eira Berwyn
   Gwynnach oerach dwyfron -----' (JB) (5)
10. Ymdrechu i wneud y megino (7)
12. '----- ----- ----- a hyfryd.
    'Nôl stormus ddu brynhawn' (WW) (4,4,3)
14. Hel arian at achos hunanol (11)
18. Deryn yn dal anadl anfwriadol nes dod a hwn i'r llygad (7)
19. Gwasgu'r tegeirian yn beth i blentyn chwarae (5)
21. Gwilym, ganol y mis bach yn profi cyffro (5)
22. 'Cans o'th law y daw bob dydd
    Ein ----- a'n llawenydd' (WDW)(7)

I Lawr

1. 'O! Iesu'r ----- da,
   Physygwr mawr y byd' (WNW) (5)
2. Ym moeseg Ur a gafwyd diogi? (6)
3. Ar yn ail mentrodd drachefn (3)
4. 'Mae ynddo'n trigo bob cyflawnder
   Llond ----- colledigaeth dyn' (AG) (6)
5. Dewin yn cefnu ar Diana, y di-fai (7)
8. Bwyta a chael digon o'r lle glan môr efallai (7)
11. Arth o ddyn yn troi'n feddyliwr (7)
13. Mae rhinwedd mewn amser i'r ffermwr (7)
15. Yn hyn o droed nid yw yn drwm (6)
16. Deisyfiad ar ddiwedd Ebrill i'r rhelyw (6)
17. Ar droed yn dawel daw ysbrydoliaeth (5)
20. Darlun diwrnod (3)



Enillydd Croesair Rhif 196

Heledd Hayes, Caerdydd

Atebion Croesair Rhif 196

Ar Draws: 4. Daeargi 7. Symio 8. Llygad y dydd 9. Y sioe 10. Cardota 13. Rwyf i 14. Godre 16. Morwr 17. Drachtio 20. Ninja 21. Di-ben-draw 22. Ymado 23. Stiward

I Lawr: 1. Ysgythriad 2. Amddiffynfa 3. Colledig 5. Adar 6. Gwynt 10. Cadno 11. Offerynnau 12. Aberdaron 15. Emynwyr 18. Reiat 19. Irder

Danfonwch eich atebion at Rhian Williams
erbyn 5 Mawrth, 2020
22 Heol Cae Rhys, Rhiwbeina, Caerdydd, CF14 6AN

---

parhad o dud.24

o archebu'r calon cig eidion ar fynsen chilli a chimichurri. Ceir llyfr coginio gwobrwyol, *Salt Fat Acid Heat* gan Samin Nosrat, sy'n rhestru'r hanfodion ar gyfer pryd o fwyd perffaith. Yr union gynhwysion hynny sy'n hollbresennol ym mwyd Dark, ac sy'n egluro'r pleser o fwyta yno.

Mae hyn i gyd yn asio ag egwyddorion cryfion Phil, i gynnig dewis o seigiau figan a llysieuol, ond i beidio â gochelu rhag cefnogi ffermwyr cig Cymru, a herio gwastraff bwyd er lles y blaned. Golygai hynny wneud defnydd o bob rhan o'r anifail, fel y gwnaeth ein neiniau a'n cyn-deidiau. Fel y dywed Phil ei hun, pan oedd yn ddeng mlwydd oed, aeth yn llysieuwr am ddeng mlynedd; yn ystod y cyfnod hwnnw, mae'n cofio hiraethu am un blas yn arbennig, sef saig afu a nionod ei fam. Trowch felly eleni at fwyty Dark am oleuni, ac am fwyd i greu argraff go iawn.

Dark, 40-42 Arced y Castell, Caerdydd CF10 1BW; 07955212075
***Bwytai Cymru* a *Canllaw Bach Caerdydd*, Lowri Haf Cooke (Gwasg Gomer), £9.99 yr un**

Cyngor Eglwysi Cymraeg Caerdydd

Cynhaliwyd cyfarfod i hyrwyddo'r Wythnos Weddi am Undeb Cristnogol 2020 yn festri'r Crwys ar nos Iau, 9 Ionawr. Daeth deunaw o'r ffyddloniaid ynghyd.

'Caredigrwydd Anghyffredin' oedd thema'r myfyrdodau a thraddodwyd anerchiad ddiddorol gan y Parchg Aled Huw Thomas.

Diolchwyd i Delwyn Tibbott, Eglwys y Crwys, am wasanaethu fel trysorydd yn ystod 2005-19. Cadarnhawyd y canlynol: Parchedigion Dyfrig Lloyd yn gydlynydd a Gwilym Dafydd yn drysorydd.

Down ynghyd y tro nesaf ar Wener y Groglith, 10 Ebrill, am 2yp yn Eglwys Dewi Sant. Y Parchg Ifan Roberts fydd y pregethwr gwadd. Croeso cynnes i bawb.

Y DIGWYDDIADUR

Chwefror

Mawrth, 11 Chwefror
Merched y Wawr, Cangen Caerdydd. Sgwrs gan Rhisiart Arwel ar y testun 'Y Gitâr a Fi', yn Eglwys Fethodistaidd Cyncoed (ar y gornel rhwng Westminster Crescent a Heol Cyncoed) am 7.00pm.

Gwener, 14 Chwefror
Cymdeithas Eglwys y Crwys. Bydd Ffion Glyn o Gwmni 'Mewn Cymeriad' yn perfformio 'Mari Jones – Yn ôl fy nhroed', yng Nghapel y Crwys, Heol Richmond, CF24 3AR, am 7.00pm. Lluniaeth ysgafn i ddilyn. Tocynnau: £5 i oedolion; £2 i blant. Croeso cynnes i bawb.

Gwener, 14 Chwefror
Cylch Cadwgan. Bydd yr Athro Geraint H. Jenkins yn siarad ar y testun 'Y Digymar Iolo Morganwg', yn Y Ganolfan, Tabernacl, Efail Isaf, am 7.30pm (**nid** 8.00pm). Cydnabyddir cefnogaeth Llenyddiaeth Cymru.

Llun, 17 Chwefror
Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina. Sgwrs gan Eirian Edwards ar y testun 'Trysorau Rwmania', yng Nghapel Bethel, Rhiwbina, am 7.30pm. Croeso cynnes i bawb.

Llun, 17 Chwefror
Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd. Sgwrs am newid hinsawdd gan Keith Jones (Arbenigwr Cenedlaethol Newid Hinsawdd), yn Ystafell 0.77 ym Mhrif Adeilad Prifysgol Caerdydd, Parc Cathays, am 7.30pm. Croeso i bobl nad ydynt yn 'arbenigwyr' gwyddonol.

Mercher, 19 Chwefror
Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd. Sgwrs gan yr Athro E. Wyn James ar y testun 'Pwysigrwydd 1620', yn festri Capel Minny Street am 1.30pm.

Gwener, 21 Chwefror
Cylch Llyfryddol Caerdydd. Sgwrs gan Dr Rhiannon Ifans ar y testun 'Siampên yn Stuttgart: Medal Ryddiaith 2019', yn Ystafell 0.31, Adeilad John Percival, Safle Rhodfa Colum, Prifysgol Caerdydd, CF10 3EU, am 7.00pm. Croeso cynnes i bawb.

Sadwrn, 22 Chwefror
Organathon yng Nghapel y Tabernacl, Yr Ais, rhwng 12.00 a 4.00pm.

Iau, 27 Chwefror
Rifiw Blynyddol Clwb y Dwrlyn. Golwg ar y flwyddyn a aeth heibio drwy sgets a chân. **OND**, gan fod y gymdeithas yn dathlu 40 mlynedd o'i bodolaeth, bydd mwy o edrych yn ôl nag arfer y tro hwn! Yng Nghlwb Rygbi Pentyrch am 8.00pm. Mynediad yn rhad ac am ddim.

Sadwrn, 29 Chwefror
Ysgol Fore Cymdeithas Carnhuanawc rhwng 10.00am a 1.30pm (cofrestru am 9.30) ar Lefel 4, Llyfrgell Ganolog Caerdydd, Yr Ais. Siaradwyr: Dr Aled Eirug ar 'Heddychwyr y Rhyfel Mawr'; William Gibbs ar 'Thomas Price fel Arlunydd'; a'r Athro Gwynedd Parry ar 'Gwilym Williams o Feisgyn a'i Gyfoedion'. Tâl cofrestru: £5. Manylion pellach: cymcarnhuanawc@gmail.com

Mawrth

Sul, 1 Mawrth
Cyngerdd gyda Mei Gwynedd a'r grŵp 'Blodau Papur' yn Stiwdio Acapela, Heol y Pentre, Pentyrch, CF15 9QD, am 8.00pm. Manylion pellach: www.acapela.co.uk. Tocynnau: 029-2089-0862.

Llun, 2 Mawrth
Cylch Cinio Cymraeg Caerdydd, yn y New House Hotel, Y Ddraenen (*Thornhill*), Caerdydd, CF14 9UA, am 7.00pm ar gyfer 7.30pm. Siaradwraig wâdd: Dr Sara Elin Roberts.

Mercher, 4 Mawrth
Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd. Dathlu Gŵyl Ddewi. Cinio yng nghwmni Betsan Powys, yn festri Capel Minny Street am 1.30pm.

Iau, 5 Mawrth
Oedfa dan nawdd Cytûn i nodi 400 mlwyddiant cyhoeddi'r cyfieithiad Cymraeg 'awdurdodedig' o'r Beibl yn 1620 ac i ddathlu cyfraniad y Beibl i fywyd Cristnogol Cymru ac i'r iaith Gymraeg a diwylliant Cymru. Yng Nghapel y Tabernacl, Yr Ais, Caerdydd, CF10 1AJ, am 7.00pm. Anerchiad gan Arfon Jones (beibl.net). Croeso.

Gwener, 6 Mawrth
Clwb Canna. Bydd Huw Chiswell a Gruff Sion Rees yn perfformio yng Nghlwb Rhyddfrydol Treganna am 8.00pm. Tocynnau: £12 (ar gael o Caban).

Sadwrn, 7 Mawrth
Clwb gwylio Adar 10.30-12.30. Cysyllter gyda @GwilymDafydd neu eirianagwilym@gmail.com am fanylion lleoliad ac arweinydd y daith. Croeso cynnes i bawb.

Llun, 9 Mawrth
Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina. Dathlu Gŵyl Ddewi yng Nghlwb Golff yr Eglwys Newydd gyda'r Parchg Evan Morgan.

Mawrth, 10 Mawrth
Merched y Wawr, Cangen Caerdydd. Diwrnod Rhyngwladol y Merched: Panel Holi ac Ateb yn cynnwys Delyth Jewell a Laura McAllister, yn Eglwys Fethodistaidd Cyncoed (ar y gornel rhwng Westminster Crescent a Heol Cyncoed) am 7.00pm.

Gwener, 13 Mawrth
Cymrodorion Caerdydd. Sgwrs gan Aled Roberts, Comisynydd y Gymraeg, ar y testun 'Defnyddio'r Iaith: Her Polisi Cymraeg 2050', yn adeilad yr Eglwys Efengylaidd Gymraeg, ar gornel Harriet St a Rhymney St, Cathays, CF24 4BX, am 7.30pm. Croeso cynnes i bawb. Ni chyfyngir y cyfarfodydd i aelodau yn unig.

Gwener, 13 Mawrth
Cyngerdd yn Eglwys Sant Ioan, Cilgant Sant Ioan, Treganna, yng nghwmni Côr Meibion Taf, Côr y Brythoniaid a Merched Plastaf.

Sadwrn, 14 Mawrth
Bore coffi rhwng 10.30 a 12.00 ar gyfer rhai sydd am ymarfer eu Cymraeg, yn adeilad yr Eglwys Efengylaidd Gymraeg, Harriet St, Cathays, CF24 4BX. Croeso i ddysgwyr ac i siaradwyr rhugl. Am 11.00am bydd sgwrs gan Rhian Williams (croeseirwraig *Y Dinesydd*) am y gweinidog a'r emynydd Nantlais. Yr un adeg bydd dosbarth Cymraeg ar gyfer dechreuwyr dan arweiniad Amanda Griffiths. Mynediad am ddim: croeso cynnes i bawb.

Sadwrn, 14 Mawrth
Organathon yng Nghapel y Tabernacl, Yr Ais, rhwng 11.00am a 4.00pm.

Llun, 16 Mawrth
Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd, yn Ystafell 0.77 ym Mhrif Adeilad Prifysgol Caerdydd, Parc Cathays, am 7.30pm. Croeso i bobl nad ydynt yn 'arbenigwyr' gwyddonol.

I anfon gwybodaeth i'r Digwyddiadur gweler manylion ar dud. 2

Cwmni'r Dysgwyr

"Cofiwch am y llu o gyfleon i siarad Cymraeg yn yr ardal."

Gwilym Dafydd

Gair gan Isobel Carter
Mae nifer o fentrau newydd yn cael eu sefydlu yng Nghaerdydd. Un fenter weddol newydd a sefydlwyd gan Eirian a Gwilym Dafydd yw clwb gwylio adar. Ymunais â nhw un bore Sadwrn yn ddiweddar (4 Ionawr) a hyfryd iawn oedd crwydro o amgylch hen Gamlas Morgannwg ar fore sych er bod llaid o dan draed.

Mae Eirian yn arbennig o graff, yn gweld cyn pawb arall, fel mulfran yn nofio o dan y dŵr a dringwr bach yn gwibio i fyny coeden dderw. Hyfryd hefyd bod yr holl beth yn y Gymraeg gan gynwys rhestr o adar cyffredin yr ardal. Gwelodd eraill adar mwy anghyffredin, ond cyndyn iawn oedd rhegen y dŵr i ddod allan i ni gael cip arni.

Grŵp Cymraeg Snails (Y Falwoden) Rhiwbeina
O hyn ymlaen byddwn yn cyfarfod yn nhafarn Y Deri bob dydd Iau am 10 o'r gloch y bore.

Amser Jôc gyda Huw James
Syndod mawr i fi oedd clywed bod fy Modryb Megan yn dymuno ymddeol i Landridod Wells. "Ond Anti'" dwedais i, "Pam yno? Does dim teulu na chysylltiadau gyda ni yn y rhan hon o Gymru."

"Wel," atebodd hi. "Dwi'n teimlo fy mod i'n dod i hwyrddydd fy mywyd ac yn Llandrindod Wells, dydy'r trawsnewidiad o fywyd i farwolaeth…prin yn weladwy."

Clonc Jams Hywel, Yr Ais, dydd Llun a Gwener 1-2 o'r gloch
Yn y lluniau gwelir grŵp o ddeg gan gynnwys Rowland a Mary, aelodau newydd. Mae'r ddau yn dod o Aberdâr yn wreiddiol. Mae Mali, sef ci Sheridan Morgan wedi bod yn Y Dinesydd o'r blaen – dyma hi'n syllu ar *Duolingo* ar luniadur ei pherchennog! A dyma Sean Kizzby aeth â chopi o'r Dinesydd gydag e ar wyliau Nadolig yn Sommerhausen, Bafaria.

William Williams, Pantycelyn
Daeth nifer dda o ddysgwyr ac eraill ynghyd i'r Eglwys Efengylaidd Gymraeg, ar fore Sadwrn, 11 Ionawr, i wrando ar sgwrs hynod ddiddorol gan yr Athro Wyn James, sef diwrnod cofio marwolaeth Y Perganiedydd (1717-1791). Nodir y dyddiad yn nyddiaduron Gwasg Y Lolfa.

Dechrau 2020 gyda Blwyddyn Newydd Dda?

Dechreuodd y flwyddyn newydd â thaith i Benarth. Roedd yr hanner cyntaf yn ddigon cystadleuol, ac wrth agosáu at yr hanner, roedd y Clwb ar ei hôl hi o 11-6, ond yn dal i fod yn y gêm. Ond ciciodd Penarth gic gosb efo cic ola'r hanner, a sgorio cais â symudiad cynta'r ail, ac yn sydyn, roedd hi'n 21-6, ac roedd y gêm wedi mynd. Brwydrodd y bois ymlaen hyd y diwedd, ond roedd hi'n fuddugoliaeth gwbl haeddianol i'r tîm cartref, o 38-18.

Roedd y golled i Benarth wedi sugno'r momentwm o'r tîm, a dioddefwyd nifer o anafiadau. O ganlyniad cafodd 3 aelod nad oedd wedi chwarae yn ystod y tymor hyd yma gêm wrth i'r Clwb groesawu Pentyrch i Bontcanna. Llwyddodd presenoldeb y tri i sicrhau canlyniad positif. Pentyrch gafodd y gorau o'r hanner cyntaf, ond fe fethon nhw â sgorio. Gyda'r Clwb wedi bod yn ildio ar gyfartaledd bron 30 pwynt y gêm y tymor hwn, braf oedd gweld amddiffyn trefnus a chryf yn atal y gwrthwynebwyr. Y Clwb sgoriodd gais cyntaf y gêm, ac er i Bentyrch groesi â symudiad ola'r hanner, roedd 7-7 ar yr egwyl yn dderbyniol. Sgoriodd y Clwb ddau gais yn ystod ugain munud cynta'r ail hanner, a gallai tîm mwy hyderus fod wedi croesi am bedwerydd cais, a phwynt bonws, ond ddigwyddodd hynny ddim. Croesodd Pentyrch am gais, ond daliodd y bechgyn ymlaen am fuddugoliaeth o 21-12, a phedwar pwynt hynod o bwysig.

Ar ddiwrnod braf, croesawyd Treganna i Bontcanna y penwythnos canlynol. Gyda'r ymwelwyr ar frig y tabl, roedd sialens anferth o flaen ein chwaraewyr. Er bod safon y ddau dîm yn weddol gyfartal trwy gydol y gêm, colli oedd yr hanes erbyn y diwedd. Y Clwb sgoriodd gyntaf ond erbyn yr egwyl, roedd Treganna wedi croesi am ddau drosgais ac ar y blaen o 14-8. Cyfnewidiwyd cais yr un ar ddechrau'r ail hanner, ac wrth agosáu at y chwarter olaf, ciciodd Treganna gic gosb i ymestyn y fantais i 9 pwynt. Er brwydro'n galed, dim ond un gic gosb arall lwyddodd y Clwb i sgorio, ond roedd hynny'n ddigon i sicrhau pwynt bonws gwerthfawr. Nid oedd cywilydd colli i dîm oedd wedi colli ond dwywaith cyn hyn y tymor hwn.

Alex Price yn mynd amdani!

Felly, ar y cyfan, blwyddyn newydd addawol i CRCC! Ac oddi wrth bawb yn y Clwb, Blwyddyn Newydd Dda i chi, ein cefnogwyr, hefyd.

Beth am ddod i wylio gêm neu ddwy yn ystod gweddill y tymor? Y ddwy gêm gartref nesaf (ar Feysydd Pontcanna) yw dydd Sadwrn, Chwefror 15fed, yn erbyn Cyn Ddisgyblion Sant Illtyd – KO 2.30pm, a dydd Sadwrn, Mawrth 21ain, yn erbyn St Albans - KO 2.30pm. Cewch groeso mawr.

John Parry-Jones

Caban

Siop Lyfrau Cymraeg

169 Heol y Brenin,
Pontcanna, Caerdydd CF11 9DE
029 20342223

AR WERTH

Am fanylion pellach:
siopcabancanna@gmail.com

HeatGlow
Gas safe
Plymio a Gwresogi

Gwresogi
Gwresogi tanlawr | Gwasanaethu Boeler | Gosod Boeler | Gosod Rheiddiaduron | Tystysgrif Nwy

Ystafell ymolchi
Dylunio | Gosod | Adnewyddu

Plymio
Toiledau | Plymio Cyffredinol | Dŵr yn Gollwng

Pam dewis Heatglow
- Gwasanaeth holl Gymraeg
- Gwasanaeth proffesiynol rhagorol
- Peirianwyr nwy profiadol iawn gyda dros 25 mlynedd o brofiad
- Pob agwedd o wresogi, nwy a plymio
- Mae ein holl waith o dan warant
- Gwasanaeth ôl ofal o'r radd flaenaf

Cymraeg

www.heatglow.co.uk
Ffoniwch: 07710827477